

MIELENMAISEMAT

Voimaantuminen tuotesuunnittelun luovassa prosessissa



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Visamäki, ohjaustoiminta

kevät, 2017

Reeta Kulmala

Ohjaustoiminta
Visamäki

Tekijä	Reeta Kulmala	Vuosi 2017
Työn nimi	Mielenmaisemat. Voimaantuminen tuotesuunnittelun luovassa prosessissa.	
Työn ohjaaja	Paula Rantamaa	

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön toiminnallinen tavoite oli ohjaustoiminnan arto-
nomille ohjauskäyttöön tulevan toiminnallisen korttisarjan prototyyppi-
korttien suunnittelu. Opinnäytetyön tutkimuksellisenä tavoitteena oli sel-
vittää tuotesuunnittelun luovan prosessin vaikutuksia tekijän henkilökoh-
taiseen ja ammatilliseen voimaantumiseen.

Korttisarjaan toteutetut prototyyppikortit koostuvat valokuvapohjaisista
runokorteista sekä niihin liittyvistä mielikuva- ja liikeilmaisuharjoitukset si-
sältävistä harjoituskorteista. Työllä ei ollut ulkopuolista toimeksiantajaa
vaan kyseessä oli opinnäytetyöntekijän henkilökohtainen kokemuksellinen
prosessi. Korttien tavoitteena on vahvistaa opinnäytetyöntekijän mahdol-
lisuuksia työllistyä ohjaustoiminnan alalle yksityisenä ammatinharjoitta-
jana.

Opinnäytetyössä tutkittiin sitä, miten tuotesuunnitteluun sisältyvä luova
prosessi tuki tekijän henkilökohtaista ja ammatillista voimaantumista.
Työn teoreettinen sisältö käsitteli tuotesuunnittelun prosessia, luovaa pro-
sessia, voimaantumista sekä luovia menetelmiä voimaantumisen väli-
neinä.

Luova prosessi eteni sykleittäin, jossa hautuminen, oivallus ja todentami-
nen vuorottelivat. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että itsenäisesti to-
teutettu, taiteellista työskentelyä sisältänyt luova prosessi tuki tekijän ko-
konaisvaltaista voimaantumista. Erittäin merkittävää voimaantuminen oli
henkilökohtaisen ja ammatillisen minäkuvan sekä yhteisöllisyyden vahvis-
tumisen osa-alueilla.

Avainsanat luova prosessi, tuotesuunnittelu, luovat menetelmät, voimaantuminen,
itsearviointi

Sivut 50 sivua

Degree Programme in Crafts and recreation
Visamäki

Author	Reeta Kulmala	Year 2017
Subject	Mindscapes. Empowerment in creative process of product design	
Supervisor	Paula Rantamaa	

ABSTRACT

The functional aim of this Bachelor's thesis was to design prototypes for functional cards that will be used as the author's tools when working as a Bachelor of Culture and Arts. In addition, a research-oriented aim of thesis was to find out how the creative process of product design influences the author's personal and professional empowerment.

The prototypes of functional cards consist of photography-based poetry cards and interrelated cards which include both association and movement exercises. The thesis was the author's personal experiential process. The functional cards enhance the author's opportunities to be employed as a self-employed entrepreneur.

This thesis examined how the creative process of product design supports the author's personal and professional empowerment. The theoretical background consists of product design process, creative process, empowerment and creative methods as empowerment tools.

The thesis produced information about the author's empowerment experiences under a creative process of product design. As a significant conclusion it can be discovered that this independently executed artistic process had positive influences to the author's personal and professional self-image and sense of community.

Keywords creative process, product design, creative methods, empowerment, self-assessment

Pages 50 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUS	2
3	OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT	4
3.1	Laadullinen tutkimus	4
3.2	Fenomenologinen tutkimustapa	4
3.3	Reflektointi ja itsearviointi	5
4	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN VIITEKEHYS	6
4.1	Tuotesuunnittelu	6
4.2	Luova prosessi	7
4.3	Voimaantuminen	11
4.3.1	Voimaantuminen identiteettiprosessina	13
4.3.2	Voimaantumisen arviointi	15
4.4	Luovat menetelmät voimaantumisen välineinä	17
4.4.1	Valokuvat voimaantumisen välineenä	18
4.4.2	Runous voimaantumisen välineenä	22
4.4.3	Draama, liike ja tietoinen läsnäolo voimaantumisen välineinä	23
5	KORTTISARJAN SUUNNITTELUN LUOVAN PROSESSIN VAIHEET	25
5.1	Alkuidea ja valmistautumisvaihe	25
5.2	Valokuvien ottaminen ja valinta	27
5.3	Runojen kirjoittaminen ja valinta	28
5.4	Mielikuva- ja liikeilmaisuharjoitusten luominen	29
5.5	Korttien rakenteesta ja käytämisestä	31
6	VOIMAANTUMISEN KOKEMUKSET	34
6.1	Itsearviointia Beirston voimaantumista ilmentävien tekijöiden pohjalta	34
6.1.1	Tunneperäiset tekijät	34
6.1.2	Toimintaperäiset tekijät	36
6.1.3	Kognitiiviset tekijät	37
6.2	Itsearviointia VrijBaan-projektin menetelmän pohjalta	38
6.2.1	Itsemääräämisoikeus ja vaikuttavuus	39
6.2.2	Merkityksen kokeminen	40
6.2.3	Minäkuvan myönteisyys	42
6.2.4	Yhteisöllisyys	43
6.3	Yhteenvedo voimaantumisen kokemuksista	44
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	44
	LÄHTEET	48

1 JOHDANTO

Kaikissa ihmisissä on luovuuden aineksia ja luovuus on ihmisyyttä parhaimmillaan. Yksilön oikeus luovaan itsensä toteuttamiseen on yksi humanistien psykologian perustajiin kuuluvan Abraham Maslowin (1908–1970) kehittämän tarvehierarkian mukaisesti ihmisen korkein tarve. Maslow korostaa rohkeutta, vapautta, spontaaniutta ja itsensä hyväksymistä luovuuden edellytyksinä ja näkee ihmisen oman elämänsä luoja. Itseään toteuttavassa luovuudessa tärkeintä on persoona, joka vapautuu tekemään havaintoja ja toimimaan lapsenomaisen ennakkoluulottomasti itsekritiikin unohtaen. Luova ihminen on samaan aikaan voimakas aikuinen ja leikkivä lapsi, joka havainnoi maailmaa aina uusin silmin. (Uusikylä 2012, 41–43.)

Tässä opinnäytetyössä olen luovan prosessin kautta saanut omalla tavallani elää todeksi edellä kirjoitetut Kari Uusikylän esille nostamat ajatukset. Olen lähtenyt aikuisiällä opiskelemaan uutta ammattia, koska koin että edellinen ammattini ja työurani eivät antaneet minulle riittävää merkityksellisuuden tunnetta enkä saanut tehdä työtä riittävästi omaa persoonallisuutta ja taiteellista luovuutta hyödyntäen. Ohjaustoiminnan opinnot ovat olleet vastaus noihin tarpeisiin. Antoisasta opiskeluaajasta huolimatta ammatti-identiteetin vaihtaminen on ollut haastavaa enkä ole aina kokenut kuuluvani muiden ohjaustoiminnan opiskelijoiden rinnalle. Opinnäytetyöhön liittyvässä luovassa prosessissa olen kuitenkin saanut toteuttaa itseleni tärkeitä luovuuden ja voimaantumisen lähteitä sekä omista henkilökohtaisista (taiteen tekijän) että ammatti-identiteetillisistä (ohjaajan) tarpeistani käsin.

Opinnäytetyöni aiheena on toiminnallisen korttisarjan prototyyppikorttien suunnittelu ja toteutus. Erilaiset korttisarjat ovat erittäin yleisiä ohjaustoiminnan alalla ja ne ovat yleistyneet myös yksityisten käyttäjien keskuudessa. Itse olen kokenut ne erittäin käytännöllisinä esimerkiksi erilaisissa keskustelunavaustilanteissa, ryhmäytymisessä ja kirjoitusharjoituksissa. Koen, että erilaisia kortteja voi käyttää monipuolisesti ja mielikuvituksellisesti kaikenlaisessa ohjaustyössä.

Valokuvakorttien käyttö opetuksessa ja terapeuttisessa työssä on saanut alkunsa ranskalaisen Jean Babtisten Photolangage-menetelmästä. Photolangage-menetelmässä käytetään mustavalkoisia valokuvakortteja. Toinen kansainvälisesti tunnettu valokuvasarja on kanadalaisen Joel Walkerin ”Walker Visual Kits”-luontokuvasarja. Suomalaisen Ulla Halkolan Spectrovalokuvakorttisarjaa on käytetty paljon terapiassa, ohjauksessa ja opetuksessa. (Halkola 2008b, 175.)

Valokuvakortit soveltuvat käytettäväksi monen eri ikäryhmän kanssa sekä ryhmä- että yksilötyössä. Niiden avulla voidaan rikastuttaa ihmiselle itselle merkityksellistä visuaalista maailmaa ja antaa tilaa luovuudelle. (Halkola

2008b, 187.) Tässä opinnäytetyössä syntyvissä runokorteissa tulevat yhdistymään valokuva ja runo. Kuvaa ja sanaa yhdistävistä teoksista käytetään monesti suomenkielessä sanaa ikonoteksti (engl. *iconotext*) tai englannin kielessä myös *imagetext*, jolle on löydetty huonosti suomennoksia. Käsitteitä ”*skriptovisuaalinen teksti*”, ”*konkreettinen runous*” tai ”*visuaalinen kirjallisuus*”, on käytetty teoksista, joissa kirjoituksen graafinen muoto ja asetelma, sekä visuaalinen esitys toimivat yhdessä, mutta niillä on eri tehtävät. Käsitteet ”*kokonaistaideteos*”, ”*yhdistelmämuoto*” ja ”*taiteidenvälinen esitys*” kuvaavat osin samaa. (Mikkonen 2005, 48 - 49.)

Opinnäytetyön ideana on suunnitella ja toteuttaa itselleni työvälineeksi korttisarjan prototyyppi hyödyntäen omia valokuvia ja runoja. Korttisarjaan on tarkoitus liittää runojen ja valokuvien lisäksi toiminnallisia harjoituksia. Tavoitteena on, että korttisarja tulee tulevaisuudessa olemaan yksi työvälineistäni ja mahdollisesti muidenkin ohjaustyötä tekevien ammattilaisten sekä yksityisten henkilöiden saatavilla. Lisäksi opinnäytetyössä on ideana tutkia voimaantumista korttisarjan tuotesuunnitteluprosessin kaltaisessa luovassa prosessissa.

Opinnäytetyöni aiheenvalinta lähti täysin omista lähtökohdistani. Haluan toteuttaa opinnäytetyöni täysin itsenäisesti ilman ulkopuolista toimeksiantajaa. Korttisarjan suunnittelussa ja toteuttamisessa saan tehdä itselleni ominaisinta luovaa työskentelyä eli valokuvausta ja kirjoittamista. Toisaalta haluan saada kokemusta tuotesuunnittelun prosessista. Itsenäinen toteutus ilman ulkopuolista toimeksiantajaa sopii tämän hetkiseen elämäntilanteeseeni eli saan tehdä työtä pitkälti omassa aikataulussa silloin kun itselleni sopii. Lisäksi koen, että tarvitsen tämänkaltaisen prosessin hahmottaakseni omaa ammatillista identiteettiäni sekä toteuttaa omaa luovuutta ja tehdä näkyväksi omaa osaamistani. Työn itsenäinen suunnittelu ja toteutus puolestaan vastaavat tarpeeseeni kokeilla siipiäni tuotesuunnittelijana tulevaisuudessa mahdollista yrittäjämaista toimintaa ajatellen.

Opinnäytetyöni keskeiset käsitteet ovat luova prosessi, tuotesuunnittelu, luovat menetelmät, voimaantuminen ja itsearviointi.

Tässä raportissa kuvaan aluksi opinnäytetyöni tavoitteet ja tutkimuskysymykset, käytetyt menetelmät sekä opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen. Tämän jälkeen selostan korttisarjan suunnitteluprosessin vaiheet ja analysoin omaa voimaantumisen prosessiani. Lopuksi pohdin opinnäytetyöprosessin etenemistä ja merkitystä.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUS

Tällä opinnäytetyöllä on sekä toiminnallinen että tutkimuksellinen tavoite. Toiminnallinen eli konkreettinen tavoite on tuottaa ohjaustilanteissa ja/tai itsenäisesti käytettävän korttisarjan prototyyppikortteja. Tutkimuksellinen tavoite on tuottaa tietoa tekijän voimaantumisesta tässä prosessissa.

Pääkortteina korttisarjassa on valokuvapohjainen runokortti, jossa on itse ottamani valokuva ja itse kirjoittamani runo. Lisäksi jokaiseen runokorttiin liittyy erillinen harjoituskortti, joka sisältää sekä mielikuva- että liikeilmaisu harjoituksen. Korttien sisällöllinen tavoite on antaa käyttäjille välineitä muun muassa oman itsetuntemuksen parantamiseen, keskittymiseen, voimaantumiseen, itsensä hyväksymiseen ja itsensä johtamiseen. Itsetuntemus on ollut koko ohjaustoiminnan opintojeni punainen lanka, sillä lähdin hakemaan ohjaustoiminnan opiskeluista elämänmuutosta. Koen, että luovuuden ja itsetuntemuksen lisääntyminen ohjaustoiminnan opiskelujen myötä on lisännyt omaa hyvinvointia. Valokuvaus, sanataide ja erilaiset toiminnalliset menetelmät ovat olleet yksi väylä näiden saavuttamiseen. Halusin lisätä korttisarjan ohjauksellisuutta ottamalla siihen mukaan myös toiminnallisen osuuden.

Korttisarja suunnitellaan aikuisten käyttöön. Niiden on tarkoitus soveltua käytettäväksi esimerkiksi erilaisissa terapeuttisissa työpajoissa, työhyvinvointipajoissa, työnohjauksessa, sanataideryhmissä ja draamatyöpajoissa. Niistä voisivat hyötyä myös depressio-, syömishäiriö- ja päihdekuntoutujat sekä erilaiset läheis- ja vertaisryhmät.

Prototyypikorttien suunnittelussa ja tässä opinnäytetyössä keskityn nimenomaan korttisarjan sisällölliseen tuottamiseen ja käytettävyyden kehittämiseen. Korttien käytettävyyttä tarkastellaan sekä ohjaajien että ohjattavien näkökulmasta, mutta kortteja ei kuitenkaan varsinaisesti testata. Korttisarjan lopullisen ulkoasun, tuotteen testaamisen ja tuotteen valmistusprosessin olen rajannut tämän opinnäytetyöprosessin ulkopuolelle.

Opinnäytetyön prosessin aikana tavoitteenani on suunnitella ja toteuttaa mahdollisimman toimivan ja monikäyttöisen korttisarjan prototyyppi. Henkilökohtainen ammatillinen tavoite on saada opinnäytetyön kautta kokemusta itsenäisestä, yrittäjämäisestä toiminnasta sekä tuotesuunnittelun että oman työn ja itsensä johtamisen näkökulmista.

Tutkimukselliseen tavoitteeseen liittyen tarkoituksena on prosessin aikana tutkia sitä, millainen on tuotesuunnitteluun liittyvä luova prosessi sekä millaisia vaikutuksia luovalla työskentelyllä on omaan voimaantumiseen ja ammatilliseen identiteettiin. Tässä opinnäytetyössä vaikutuksia tutkitaan niiden voimaantumiseen ja ammatti-identiteettiin liittyvien kokemusten avulla, joita tekijälle muodostuu prosessissa.

Tässä opinnäytetyössä voimaantuminen kulkee mukana kahdella eri tasolla. Toisaalta voimaantuminen on korttisarjan tuotesuunnittelun taustalla vaikuttava teema, toisaalta se on yksi tutkimuskohde. Miksi sitten olen halunnut liittää tuotesuunnittelun luovaan prosessiin voimaantumisen ja itsetuntemuksen teemat? Ohjaustoiminnan artenomi työskentelee ihmisen kokemuksellisuuden, elämyksellisyyden ja elämän merkitykselli-

syyden alueilla (Anttila 2012, 75 – 76). Koen, että näillä alueilla työskennellessä ohjaustyön ammattilaisen oma itsetuntemus on tärkeää paitsi laadukkaan ja empaattisen kohtaamistyön saavuttamiseksi myös oman ammatti-identiteetin ymmärtämiseksi ja myös oman työhyvinvoinnin takuunsa. Itse koen voimaantumisen ja itsetuntemuksen kulkevan käsi kädessä. Olen omassa elämässäni paljon pohtinut, voiko ihminen voimaantua oman työnsä äärellä? Tästä syystä on mielenkiintoista lähteä tutkimaan voimaantumisen kokemuksia taiteellisen työskentelyn ja luovan prosessin avulla.

Opinnäytetyön tutkimusongelmana on, miten tuotesuunnittelun kaltainen luova prosessi tukee henkilökohtaista ja ammatillisista voimaantumista. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat: Miten luova prosessi etenee tuotesuunnittelun eri vaiheissa? Miten luova prosessi tukee omaa henkilökohtaista ja ammatillista voimaantumista? Millaisia voimaantumiseen kokemuksia muodostuu luovassa prosessissa?

3 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen, kokemuksellinen ja laadullinen. Toiminnallisena osuutena suunnittelen korttisarjan prototyyppit, kokemuksellisen osuutena havainnoin ja tarkkailen omina kokemuksiani prosessin avulla ja lopuksi arvioin niitä laadullisin menetelmin. Koska kuvaan ja tutkin opinnäytetyössäni omia kokemuksiani, olen valinnut opinnäytetyöhöni fenomenologisen lähestymistavan. Fenomenologisen analyysin avulla jäsennetään usein kokemuksia ja etenkin tutkijan omaa kokemusperäistä tietoa. (Jyväskylän yliopisto 2009.)

3.1 Laadullinen tutkimus

Laadullista tutkimusta voidaan luonnehtia prosessiksi monesta eri näkökulmasta katsottuna. Kun laadullisen tutkimuksen aineistonkeruun väline on inhimillinen eli tutkija itse, voivat aineistoon liittyvät näkökulmat ja tulokset kehittyä tutkijan tietoisuudessa vähitellen tutkimusprosessin edetessä. (Kiviniemi 2015, 74.)

Tutkimustoiminta on myös oppimistapahtuma. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen etenemisen vaiheet eivät myöskään välttämättä ole etukäteen jäsennettävissä selkeästi eri vaiheisiin, vaan ratkaisut koskien tutkimustehtävää tai aineiston keruuta voivat muotoutua vähitellen tutkimuksen eri vaiheissa. (Kiviniemi 2015, 74.)

3.2 Fenomenologinen tutkimustapa

Fenomenologisessa ihmiskäsityksessä tutkimuksen tekemisen kannalta keskeiset käsitteet ovat kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. Tietokysymyk-

sissä puolestaan nousevat esille tutkijan omien ennakko-oletusten sulkeistaminen, ymmärtäminen ja tulkinta. Fenomenologiassa vallitsee ajatus, että ihmisyksilöt rakentuvat suhteessa maailmaan, jossa he elävät, ja he myös itse rakentavat kyseistä maailmaa. Tätä vastavuoroista suhdetta käsitellään aina toimivan ihmisen näkökulmasta eli kulloisenkin minän suhteina maailmaansa. Fenomenologia rajoittuu tarkastelussaan siihen, mikä ilmenee meille itse koettuna, elettyinä maailmana ja itsenä tuossa maailmassa. Fenomenologiassa kokemuksellisuus on ihmisen maailmasuhteen perusmuoto. Elämä ei siis ole meille ensisijaisesti olemassa esimerkiksi käsitteellisen ajattelun kautta, vaikka kokemuksiin kytkeytyykin aina myös ajattelua. (Laine 2015, 29 – 31.)

Ihminen suuntautuu maailmaan merkityksen värittämässä valokiilassa. Ihmisen kokemuksellinen suhde maailmaan on intentionaalinen eli kaikki kokemamme merkitsee meille jotakin. Todellisuus näyttäytyy edessämme havaitsijan pyrkimysten, kiinnostuksen tai uskomuksen valossa. Voimme ymmärtää ihmisen toiminnan mielen kysymällä, millaisten merkitysten pohjalta hän toimii. Kokemuksemme rakentuvat merkityksistä. Maailma, jossa elämme, näyttäytyy meille merkitysten valossa. Kokemuksia tutkiesamme tutkimme kokemusten merkityssisältöä ja sen rakennetta. (Laine 2015, 31.)

Fenomenologisen merkitysteorian mukaan ihminen on pohjimmiltaan yhteisöllinen. Merkitykset eivät ole meissä olevia synnynnäisiä ominaisuuksia, vaan ne muotoutuvat sen yhteisön pohjalta, johon jokainen meistä kasvaa ja kasvatetaan. Merkitykset ovat subjektien välisiä, toisin sanoen, ne merkitykset, joita pystymme toisten kokemuksista ymmärtämään, ovat luonteeltaan yhteisöllisiä eli jaettuja. Kuitenkin kokemuksissamme on myös yksilöllisiä ja ainutlaatuisia piirteitä. (Laine 2015, 31 - 32.)

Fenomenologiassa yksilön näkökulma on tärkeä, koska vain yksilöt kokevat ja ovat maailmasuhteessa. Yksilöt ovat kuitenkin yhteiskunnallisia yksilöitä, eli vaikka jokainen kokee maailmansa itse, saman yhteisön jäsenillä voi olla keskenään hyvinkin samankaltaisia suhteita maailmaan. Yhteisön jäsenenä meillä on siis yhteisiä piirteitä ja yhteisiä tapoja kokea maailma. Ihmiset, sekä tutkittavat että tutkivat, ovat osa jonkin yhteisön luomaa merkityksperinnettä. Näin ollen voidaan sanoa, että jokaisen yksilön kokemuksen tutkimus kertoo myös jotain yleismaailmallista. (Laine 2015, 32.)

3.3 Reflektointi ja itsearviointi

Koska olen itse samalla sekä oman tuotesuunnitteluprosessini tekijä että toimeksiantaja, on tärkeää, että havainnoin ja reflektoin omia kokemuksiani prosessin edetessä. Prosessin aikana pidän päiväkirjaa työskentelystäni. Päiväkirja on tutkimusaineisto, jonka avulla voin seurata oman luovan prosessin etenemistä ja reflektoida miten työskentely tukee omaa voimaantumista.

Tutkimuspäiväkirjan kirjoittaminen auttaa selventämään omia ajatuksia ja muistamaan, mitä prosessin missäkin vaiheessa tapahtui ja miksi. Tutkimuspäiväkirjaan voi kirjoittaa suunnitelmia ja niiden mahdollisia muutoksia ja syitä, ihmettelyn aiheita sekä omia ja muiden ihmisten oivalluksia. Sen avulla voi käsitellä ja jäsentää ongelmia ja haasteita sekä kuultuja ja luettuja asioita. Siihen voi kirjoittaa tuntemuksia, ajatuksia ja erilaisia kuvauksia. Päiväkirja koostuu kaikesta siitä, mitä prosessin aikana tapahtuu sekä konkreettisesti että omassa mielessä. (Saaranen–Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Itsearviointi on väline, jota yksilö tai organisaatio käyttää oman työn tai toiminnan kehittämiseen ja suunnitteluun. Itsearviointi on yksilön tai organisaation itsensä toteuttamaa arviointia, jonka avulla saadaan esille työhön tai toimintaan liittyviä kehittämistarpeita, tärkeinä pidettyjä asioista, toiminnan vahvuuksia sekä aikaansaatuja tuloksia ja kehittymistä. (Rahautomaatti yhdistys n.d.) Tässä opinnäytetyössä rajaan itsearvioinnin käsittelemään tuotesuunnittelun luovan prosessin aikaista voimaantumisen itsearviointia.

Aion arvioida omaa voimaantumistani käyttämällä tiettyjä teoreettisia arviointikehikkoja, joissa esitettyjen asioiden suhteen tarkastelen itsessäni tapahtuneita muutoksia prosessin aikana. Teoreettiset arviointikehikot pohjautuvat kirjallisuudessa esitettyihin voimaantumista ilmentäviin osatekijöihin sekä voimaantumisen itsearviointiin. Nämä arviointikehikot avataan tarkemmin luvussa 4.3.2 ja niitä käytetään luvussa 6, jossa analysoin omia voimaantumisen kokemuksia.

4 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tässä luvussa esittelen tuotesuunnittelun, luovan prosessin ja voimaantumisen teorioita pääasiassa lähdeaineistoihin nojautuen. Lisäksi kerron luovien menetelmien erityispiirteistä suhteessa voimaantumiseen. Luovista menetelmistä olen nostanut tarkempaan tarkasteluun valokuvan ja runouden sekä draaman, liikeilmaisun ja tietoisien läsnäolon menetelmät, sillä korttisarjan kortit syntyvät näillä luovilla menetelmillä.

Teoreettisen tiedon tueksi esittelen omia sovelluksiani raportin seuraavissa pääluvuissa. Korttisarjan tuotesuunnittelun etenemistä ja sen luovaa prosessia kuvaan pääluvussa 5 soveltaen tässä luvussa esitettyä teorialietoa. Oma voimaantumistani puolestaan arvioin pääluvussa 6.

4.1 Tuotesuunnittelu

Jokainen suunnitteluprosessi on yksilöllinen ja monipuolinen. Myös jokainen suunnittelija on erilainen ja katsoo suunnittelutehtävää tai -ongelmaa omasta näkökulmastaan. Erilaisissa suunnittelutehtävissä voidaan kuitenkin nähdä tiettyjä määrättyjä piirteitä. Useimmissa niissä esiintyy luovan

ongelmaratkaisun periaatteet ja tyypilliset suunnitteluongelmat. (Seitamaa–Hakkarainen n.d.)

Suunnittelussa alkuun panevana voimana on usein tarve. Kunkin tuotteen tarpeen lähtökohta puolestaan vaihtelee ja suunnittelu prosesseissa voidaan hahmottaa erilaisia vaiheita, jotka kuvaavat suunnittelun eri abstraktiotasoja. Suunnitteluprosessin aikana suunnittelijan on usein jäsennettävä ja määriteltävä suunnitteluongelma ja tarkennettava suunnittelualueeseen liittyvää jäsennyttä. (Seitamaa–Hakkarainen n.d.)

Suunnitteluprosesseissa voidaan usein erottaa seuraavat osavaiheet:

- Tehtävän määrittelemine ja hahmottamien sekä ongelman strukturointi.
- Käsitteellinen suunnittelu eli erilaisten periaatteellisten ratkaisujen tekeminen. Tämä tarkoittaa suunnitteluprosessin perustoimintojen määrittelyä ja toimintasuunnitelman laatimista. Vaihetta kuvaa nopea ja alustava ratkaisumahdollisuuksien etsiminen ja ratkaisun perusperiaatteiden löytäminen.
- Alustava suunnitelman tekeminen ja suunnitteluelementtien määrittelemine. Tässä vaiheessa suunnittelija liikkuu eri suunnitteluelementtien välillä, uudelleen määrittelee niitä ja vie ratkaisuja yksityiskohtaisempaan suuntaan. Mikäli suunnittelija ei löydä tyydyttävää ratkaisua, hän palaa uudelleen strukturoimaan eli rakentamaan ja jäsentämään ongelmaa.
- Varsinainen suunnitteluvaihe, joka sisältää tarkennetun mielikuvan rakenteineen ja muotoineen.
- Dokumentointi eli esimerkiksi luonnosten saattaminen luettavaan muotoon. (Seitamaa–Hakkarainen n.d.)

Suunnitteluprosessin luonne on enemmän tai vähemmän jaksollinen, syklinen ja iteratiivinen eli kierros kierrokselta etenevä. Suunnitteluratkaisut kehittyvät asteittain ongelmaa uudelleen strukturoimalla sekä määrittelemällä suunnittelun rajoitteita, kokoamalla ja osittamalla ongelmaa että ideoimalla ja testaamalla suunnitteluideoita. Suunnitteluprosessin kaikkiin vaiheisiin kuuluvat jatkuva arviointi, vertaaminen muihin suunnitteluelementteihin ja resursseihin sekä palautteen hakeminen. Arviointi ja palaute vaikuttavat siihen, kuinka iteratiivinen prosessi on. Suunnittelun eri tasojen kautta suunnittelija tekee suunnitteluideastaan konkreettisemmän. Toisin sanoen hän määrittelee suunnittelukohteen alkaen keskeisen ongelman määrittämisestä, mahdollisten ratkaisujen hahmottamisesta sekä tähtää niiden tekemiseen näkyviksi ja yksityiskohtaisiksi. (Seitamaa–Hakkarainen n.d.)

4.2 Luova prosessi

Luovuus on vaihtoehtojen etsimistä, uusien näkökulmien oivaltamista ja erilaisten keinojen kokeilemista. Se on kykyä luoda uutta ja löytää uusia ja

odottamattomia yhteyksiä eri asioiden välille. Sitä, että on ensimmäinen ihminen maailmassa, joka oivaltaa tietyn asian. Sekin on luovuutta, että tämä oivallettu asia avaa itselle uuden näkökulman, mahdollisuuden tai tavallisia toimia. Luovuus vaatii ihmiseltä rohkeutta ajatella ja toimia kuten haluaa, pelkäämättä toisten ihmisten mahdollista arvostelua tai vähättelyä. Luovuus on vahvaa itsetuntoa, uskomista omaan luovuuteen ja kykyä riskin ottamiseen. (Mäkeläinen & Solatie 2009, 80–81.)

Käsitellessäni luovuutta ja luovaa prosessia en voi olla nostamatta esille Mihály Csikszentmihályin tunnetuksi tekemää flow-käsitettä. Siinä on mielestäni paljon samankaltaisuutta voimaantumiskäsitteen kanssa. Uusikylä (2012) kirjoittaa kuinka flow-käsite viittaa syvään mielihyvän ja psyykkisen eheyden tunteeseen. Tilan saavuttaakseen ihmisen tulee löytää tekemistä, jossa voi antautua luovan prosessin vietäväksi. Kun jokin asia on sopuolosuhteissa ihmisen itselleen asettamien tavoitteiden kanssa, psyykinen energia virtaa kuin itsestään. Ihminen tuntee olevansa täynnä tarmoa ja toiminta tuntuu olevan hyvin helppoa. (Uusikylä 2012, 127.)

Flowkokemuksen ydin on siinä, että ihminen oppii kontrolloimaan omaa sisäistä elämäänsä ja pystyy sijoittamaan psyykkisen energiansa tietoisesti toimintaan, joka on itselle arvokasta. Flowkokemuksiin pystyvä ihminen on löytänyt oman onnensa lähteen. (Uusikylä 2012, 128.)

Pystyäkseen keksimään uusia, luovia ajatuksia ja synnyttämään uusia innovaatioita, ihmisen tulee laajentaa ajatteluaan tavallisuuden ulkopuolelle ja oppia näkemään asiat uusin silmin (Mäkeläinen & Solatie 2009, 80). Luovuuden erittelyyn tarvitaan jokin luovuutta osoittavan tuotos eli produkti. Sen tulee olla jollakin tavalla uusi, ainakin sille, joka sen on saanut aikaan. Luova prosessi on yksilöllinen ja ainulaatuinen riippumatta siitä, että joku toinenkin on tuottanut joskus samankaltaisen tuotteen. (Uusikylä 2012, 43.)

On hankalaa tutkia koko sitä ajanjaksoa, jonka luova prosessi kestää. Luovan prosessin kesto vaihtelee riippuen osittain luovan yksilön persoonallisuudesta, mutta myös paljon vaikeasti selitettävistä tekijöistä, kuten kollektiivisen eli ihmiskunnan yhteisen alitajunnan vaikutuksesta. Toiset väittävät luovan toiminnan olevan yksinkertaisimmillaan ongelmanratkaisua, mutta siihen ajatellaan myös liittyvän paljon tunneaineiksia, jotka voivat estää tehokkaan ongelmanratkaisun toteutumista. Erittäin luovat ihmiset sallivat itselleen rationaalisen ajattelun lisäksi hyvin primitiivisiä ja epärationaalisia ajattelutapoja, ja liikkuvat sujuvasti näiden ajattelutapojen välillä. (Uusikylä 2012, 119.)

Uusikylä (2012, 119) käsittelee luovaa prosessia Graham Wallasin jo vuonna 1926 esittelemän ja laajalti hyväksytyn luovan ajattelun nelivaiheisen prosessin kautta. Sen vaiheet ovat

- valmistautuminen eli ongelman löytäminen

- hautominen ja kypsyttely
- oivallus
- todentaminen.

Uusikylän mielestä luovassa prosessissa ongelman ratkaisua oleellisempaa on ongelman löytäminen. Ensimmäiseen, valmistautumisen ja ongelman löytämisen vaiheeseen kuuluu se, että ongelmaa tarkastellaan monelta eri puolelta. Toisessa vaiheessa ongelma hautuu luovan ihmisen alitajunnassa. Tässä kypsyttelyvaiheessa voidaan kokonaan vetäytyä ongelman käsittelystä ja keskittyä esimerkiksi johonkin muuhun työhön. Luovan työn tuloskin on usein parempi, jos ongelman jättää hetkeksi hautumaan. Prosessin ratkaisut syntyvät kolmannessa eli oivallus vaiheessa. Viimeisessä vaiheessa puolestaan analysoidaan ajattelutyön tulos. Oivallusvaihe on usein nopea ja siksi hankala analysoida. Oivallusta ei voi saada aikaan tahdonalaisesti ja se saattaa tapahtua täysin odottamatta. Oivallus voi myös olla lopputulos oivallusten sarjasta, jossa edeltävät oivallukset ovat olleen väliaikaisia ratkaisuja. (Uusikylä 2012, 119.)

Koski (1999, 219–220) puolestaan esittelee luovaa prosessia Dorothy Leonardin ja Walter Swapin (1999) viisivaiheisen mallin pohjalta. Koski tarkastelee luovan prosessin vaiheita erityisesti organisaatioiden ja ryhmien tasolla, mutta mainitsee, että vaiheet ovat periaatteessa samat myös yksilötasolla. Abstraktilla tasolla kuvattuna luova prosessi on samantyyppinen niin yksilö- kuin ryhmätasolla sekä inhimillisen toiminnan eri aloilla. Kuitenkin eri aloilla, niin yksilö- kuin organisaatiokohtaisestikin, luovan prosessin yksityiskohdat voivat vaihdella suuresti. Näin ollen useat luoviin prosesseihin liittyvät yksityiskohdat paljastuvat vasta lähemmässä ala- ja tapauskohtaisessa tarkastelussa. Myös itse luovan prosessin prosessiluonne tuo oman vaikutuksensa luovan toiminnan tarkasteluun. Koski nostaa esille luovan prosessin arvaamattoman luonteen. Tyypillisesti luova toiminta nimittäin synnyttää yhä uusia tavoitteita ja näin ollen muuttaa alkuperäistä lähtötilannetta. Luova prosessi näin ollen johtaa itse itseään.

Leonardin ja Swapin (1999 Kosken 1999, 220 mukaan) mallissa vaiheet ovat seuraavat

- valmistautumisvaihe
- ongelmaratkaisutehtävän saaminen joko ulkopuolelta tai sen omatoiminen muotoilu
- vaihtoehtojen kehittäminen eli divergenssi
- inkubaatio eli hautumisvaihe
- vaihtoehtojen valinta eli konvergenssi.

Valmistautumisvaiheessa mihin tahansa luovaan prosessiin ryhtyvä yksilö kehittää prosessin vaatimaa perusosaamista, hankkii taustatietoa, säätää työvälineitä ja virittäytyy tekemiseen. Luovan prosessin alkamiselle on lähes välttämätöntä havaita ratkaisemista edeltävä ongelma tai haaste. On-

gelman tai haasteen havaitsemisen jälkeen seuraa ongelmaratkaisutehtävän määrittäminen. Luova henkilö eli toisin sanoen ongelmanratkaisija voi muotoilla ongelman itse tai ottaa lähtökohdaksi valmiiksi muotoillun ongelman. Monet luovuus tutkijat uskovat luovuuden liittyvän aidoimmillaan nimenomaan itse muotoiltujen ongelmien ratkaisemiseen. Ongelman muotoileminen ja asettaminen on prosessin merkittävä vaihe, sillä siinä päätetään mihin yksilön tai organisaation tiedollinen pääoma, huomiokyky ja muu mentaalinen kapasiteetti suunnataan. (Koski 1999, 222 – 223.)

Vaihtoehtojen kehittelyvaiheessa tavoitteena on tuottaa runsaasti vaihtoehtoisia ideoita ja ratkaisuja. Vaiheen aikana tulisi pyrkiä ns. divergenttiin ajatteluun, jonka piirteisiin kuuluu kyky tuottaa runsaasti assosiaatioita, kyky tuottaa toisistaan poikkeavia ideoita ja kyky tuottaa suhteellisesti ottaen harvinaisia ja omaperäisiä ideoita. Tämä vaihe on usein väistämättä tehottomalta vaikuttava luovan prosessin vaihe, jonka aikana tulisi tietoisesti pidättäytyä liian varhaisista johtopäätöksistä ja ideoiden karsimisesta. Tutkimustulokset osoittavat, että ihmiset synnyttävät yksin enemmän ja parempia ideoita kuin ryhmässä. Tätä selitetään sillä, että yksilö ahdistuu ryhmätilanteessa, ja että yksilö on kyvytön samanaikaisesti kehittelemään omaa ideaa ja kuuntelemaan toisten ryhmäläisten ideoita. Ryhmä muodostaa yksilöä kohtaan usein paineen ”olla järkevä”, mikä pikemminkin ehkäisee kuin edistää yksilön luovuutta. Ryhmällä voi kuitenkin olla merkittävä rooli ideoiden edelleen kehittämisessä. (Koski 1999, 224 – 226.)

Hautumisvaihe kuuluu luovassa prosessissa nimenomaan vaihtoehtojen kehittelyvaiheen ja vaihtoehtojen valintavaiheen väliin. Eripituisia hautumisvaiheita saattaa kuitenkin kuulua myös kaikkiin muihin luovan prosessin vaiheisiin. Ongelmasta riippuen hautumisvaiheen kesto voi vaihdella suurestikin. Tämä vaihe vaikuttaa vaihtoehtojen kehittelyvaiheen tavoin usein tehottomalta, mutta sen merkitys luovan ajattelun ja ideoinnin kannalta on erittäin keskeinen. Hautumisvaiheen merkityksen ymmärtäminen vaatii kykyä vapauttaa itsensä muuhun tekemiseen tai suorastaan teke-mättömyyteen eli luovaan laiskotteluun. Hautumisvaihe on luovan prosessin näkökulmasta eräänlainen siirtymisvaihe, jossa vaihtoehtojen kehittelyvaiheessa esiin tulleet ideat kypsyvät ihmisen tajunnassa ja alitajunnassa, jossa tapahtuu prosessointia myös tiedostamattomalla tasolla. Tässä vaiheessa mieleen saattaa nousta uusia ideoita tai oivalluksia ratkaisujen saavuttamiseksi tai aiemmin kehitellyt ideat saattavat yhdistyä ennalta suunnittele-mattomalla tavalla. (Koski 1999, 228.)

Jossakin vaiheessa luova prosessi etenee ideoiden tuottamisesta käyttökelpoisten ideoiden erottelemiseen ja valikointiin eli vaihtoehtojen valinta vaiheeseen. Vaiheessa etsitään ongelmanratkaisutehtävän hyödyllisiä, mahdollisia ja tarkoituksenmukaisia ratkaisuideoita ja oleellisinta on se, kuinka yksilö kykenee valitsemaan parhaan mahdollisen idean. (Koski 1999, 229 – 230.)

Kun tarkastellaan sekä Wallasin (1926, Uusikylä 2012, 119 mukaan) että Leonardin ja Swapin (1999, Koski 1999, 220–228 mukaan) luovan prosessin malleja, niistä löytyy paljon yhtäläisyyksiä. Molemmissa malleissa on nimetty samannimisiä vaiheita, kuten valmistautumisvaihe. Erona voidaan kuitenkin havaita, että Wallas sisällyttää ongelman löytämisen vaiheeseen ja ongelman tarkasteluvaiheeseen osaksi valmistautumisvaihetta, kun taas Leonard ja Swap erottavat ne omiksi vaiheikseen. Leonard ja Swap pitävät valmistautumisvaihetta tärkeänä virittämisenä ongelman löytämiselle. He antavat myös painoarvoa ongelman muotoilulle ja vaihtoehtojen kehittämiseksi. Yhteistä molemmissa malleissa on se, että niissä korostetaan hautumisvaiheen merkitystä lopputuloksen kannalta. Sekä Wallas että Leonard ja Swap ovat sitä mieltä, että hautumisvaihe edistää parempaa lopputulosta luovassa prosessissa ja perustelevat tämän sillä, että näennäisesti tehottomalta vaikuttavan vaiheen aikana ongelma, ideat ja oivallukset kypsyvät alitajunnassa. Wallasin mallissa varsinainen ongelmanratkaisu tapahtuu oivallus- ja todentamisvaiheissa, kun taas Leonard ja Swap ovat nimenneet tämän vaiheen vaihtoehtojen valinnaksi.

4.3 Voimaantuminen

Siitosen (1999) mukaan voimaantumisen ydinkäsite on sisäinen voimantunne. Hän määrittelee sisäisen voimantunteen muun muassa yksilön omiksi voimavaroiksi ja vastuullista luovuutta vapauttavaksi tunteeksi. Vapaus ja itsenäisyyden kokeminen ovatkin voimaantumisen prosessin alusta alkaen keskeisessä asemassa sisäisen voimantunteen saavuttamisessa. Myös kokemuksilla ja näkemyksillä suhteessa toimintaympäristöön ja yhteisöön (eli kontekstiin) on keskeinen asema voimantunteen rakentumisen alkuvaiheissa, mutta erityisesti kuitenkin prosessin ylläpitämisessä ja vahvistumisessa. (Siitonen 1999, 61.)

Voimaantuneesta ihmisestä heijastuu ulospäin myönteisyys ja positiivinen lataus liittyen kokemukseen arvostuksesta sekä hyväksyvistä ja luottamuksellisesta ilmapiiristä. Sisäisen voimantunteen saavuttanut yksilö haluaa yrittää parhaansa ja ottaa vastuuta myös yhteisön toisten jäsenten hyvinvoinnista käyttämällä omaa toimintavapauttansa rohkeasti ja luottavaisesti. Vapaudentunne tukee vastuunottamista, ja molemmat ovat yhteydessä yhteisön turvalliseksi koettuun ilmapiiriin. Yhteisössä koettu arvostus, kunnioitus ja luottamus puolestaan johtavat ennakkoluulottomiin ja luoviin ratkaisuihin todellisen vastuun mukaisesti. (Siitonen 1999, 61.)

Sisäinen voimantunne voidaan luokitella seuraaviin kategorioihin; vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilmapiiri ja myönteisyys. Kaikki nämä kategoriat ovat läheisesti kytkeytyneinä toisiinsa ja merkityssuhteessa keskenään. Ratkaisevat puutteet yhdessäkin kategoriassa voivat vaikuttaa heikentävästi tai jopa estävästi sisäisen voimantunteen rakentumiseen. Ihanteellisessa tilanteessa kaikki kategoriat tukevat ihmisen voimavarojen kasvua. (Siitonen 1999, 61.)

Voimaantumisesta kertoo esimerkiksi se, missä määrin yksilö muodostaa itsenäisiä tarkoituksia, aikomuksia, tavoitteita, suunnitelmia ja toimintatapoja riippumatta muiden ihmisten asettamista tavoitteista ja sosiaalisesta paineesta. Voimaantunut ihminen tekee valintojaan vapaasti sekä ajatuksissa että teoissa ilman sisäisiä tai ulkoisia rajoituksia. Hän arvioi vaihtoehtoja järkevästi vertaillen sekä henkilökohtaisen moraalisen käsityksen perusteella että mahdollisimman objektiivisesti että sopivan ja asiaan kuuluvan tiedon perusteella. Hän on halukas ja kykenevä toteuttamaan ja saatamaan loppuun päättämänsä toimen edellä kuvatuin perusteluin, riippumatta siitä miten kohtaa toisten ihmisten vastustusta, rohkaisemista tai muita mielipiteitä. Voimaantunut ihminen hallitsee itsensä voimakkaasti emotionaalisissa, poikkeuksellisissa ja haasteellisissa tilanteissa ja vastoinikämisissä. Voimaantuneella ihmisellä on selkeä minäkuva, ja hän kokee itsensä itsenäiseksi. (Räsänen 2014, 26 – 27.)

Räsänen (2014, 69) esittelee voimaantumisen tehtävät seitsemästä eri näkökulmasta. Ihmisen kehitysprosessin näkökulmasta voimaantumisen tehtävänä on edistää tiedostavaa oppimista, totuudellisuuteen pyrkimystä sekä esteettistä ja eettistä kehitystä. Kehitystasojen näkökulmasta sen tehtävänä on edistää laaja-alaisen ilmiösuhteisen tiedon hankkimista ja kehittävää orientaatiota tekemiseen. Perspektiivien näkökulmasta sen tehtävänä on edistää intentionaalisuutta (eli tietoisuuden kykyä viitata itsensä ulkopuolelle) ja mahdollisuuksien havaitsemisen mahdollisuutta. Sosiaalistumisen näkökulmasta sen tehtävänä on edistää sekä suotuisten merkityskokemusten hankkimista että persoonallista eheytymistä. Muutoksen näkökulmasta tehtävänä on edistää yhteisen toiminnan tuloksellisuutta ihmisen ja ympäristön välillä. Kokonaispersoonallisuuden näkökulmasta voimaantumisen tehtävänä on edistää ihmisen kykyä osallistua yhteisymmärryksen muodostamiseen ja samalla puolustaa omaa identiteettiään. Yleisen olemassaolon näkökulmasta voimaantuminen pyrkii ihmisen affekttiivisten eli tunteisiin perustuvien kärsimysten lievittämiseen.

Jokaisessa ihmisessä on myötäsyttyinen elinvoima, joka ilmenee ilona eli voimaantuneisuutena, mikäli elinvoima saa toteutua mahdollisimman täydellisesti. Elinvoimaa voi kuvata ihmisen aktiiviseksi pyrkimykseksi ylläpitää omaa olemassaoloaan ja suunnata kohti jotakin hyvää, nautinnollista ja iloista. Siihen sisältyy myös tahto kehittää ja toteuttaa henkisiä ja fyysisiä ominaisuuksia ja se ilmenee fyysisenä terveytenä ja voimana, henkisenä energiana sekä mielen virkeytenä ja haluna kehittää monipuolisesti älyllisiä taitoja. (Räsänen 2014, 142.)

Voimaantumisen kehityksessä voidaan erottaa kaksi päälinjaa; yksilöitymisprosessi ja yhteisöllisyys-prosessi. Yksilöitymisprosessissa kehitystehtävät määräytyvät aina suhteessa siihen kontekstiin, jossa yksilö kulloisessakin kehitysvaiheessa elää. Voimaantuminen on läpi elämän jatkuva identiteettiprosessi, jossa yksilö ottaa haltuunsa omankehityksellisen voimaantumisen. Oleellista voimaantumisessa on että ihminen kasvatetaan, sillä

ihminen ei kehity luonnostaan ilman kasvatusta. Näin ollen voimaantumisenkaan ei synny ihmisessä itsessään vaan tarvitsee lähtökohdaksi vastavuoroisuuden. (Räsänen 2014, 146 – 148.)

Voimaantuneisuuden rakentumiseen tarvitaan tiettyjä luonteenominaisuuksia, kuten sitkeyttä, pitkäjänteisyyttä, rohkeutta, huolellisuutta, itsehillintää, tarkkuutta, uskaltavaa vastuullisuutta sekä sanojen ja tekojen yhteneväisyyttä. Lisäksi voimautuneisuuteen kuuluu moraalinen rohkeus, eettiset periaatteet ja totuuden rakastaminen. Voimaantuneisuuden kehittyneisyyteen tarvitaan sekä kritiikkiä että itsekritiikkiä. Voimaantunut ihminen on sivistynyt, sillä hän osaa arvostaa kulttuuri- ja esteettisiä arvoja sekä taiteita, ja hän oppii erottamaan hyvän ja kehittävän aineksen. Voimaantunut ihminen vaalii terveyttään, ja näkee, että oman yksilöllisen kehityksen paras tae on se, että kaikille muillekin taataan sama kehityksen oikeus. (Räsänen 2014, 148.)

4.3.1 Voimaantuminen identiteettiprosessina

Itsetuntemuksella tarkoitetaan niitä tekijöitä, joilla ihminen arvottaa ja arvioi itsensä (Saarniaho 2006). Itsetuntemus on oman olemassaolon tiedostamista ja oman tilan pohdintaa. Siihen liittyvät läheisesti käsitteet persoonallisuus, minuus ja identiteetti. Persoonallisuudella tarkoitetaan yksilön ominaisuuksien ainutkertaista kokonaisuutta, johon kuuluvat teot, ajatukset, tunteet ja motiivit. Minuus puolestaan on persoonallisuuden ydin, sen aktiivisesti toimiva osa. Identiteetillä tarkoitetaan yksilön kokemusta omasta asemastaan tai paikastaan sosiaalisessa verkostossa sekä hänen kertomustaan omasta elämästään. (Ojanen 2011, 22.) Toisin sanoen identiteetillä tarkoitetaan sitä, millaiseksi ihminen käsittää itsensä ja siihen liittyy keskeisesti myös ihmisen kokemus omasta arvostaan. Hyvään itsetuntemukseen perustuvaa identiteettikokemusta pidetään ihmisen merkittävänä voimavarana. (Suomen mielenterveysseura n.d.)

Identiteetti ei ole välttämättä pysyvä ominaisuus ja oman identiteetin kehittyminen olisikin hyödyllistä nähdä jatkuvana vuorovaikutuksellisena prosessina. Identiteetti muodostuu sekä henkilökohtaisesta että sosiaalisesta puolesta. Henkilökohtainen identiteetti muodostuu ominaisuuksista, jotka erottavat meidät muista. Tällaisia ominaisuuksia voivat olla esimerkiksi omat arvot ja kiinnostuksen kohteet. Henkilökohtaisen identiteetin voidaan ajatella piirtyvän tunteeksi omasta ainutlaatuisuudesta. Kuuluminen ryhmiin muodostaa puolestaan keskeisen osan identiteetin sosiaalisesta puolesta. Tähän identiteetin ulottuvuuteen liittyy tarve kuulua ja samaistua joihinkin ryhmiin kuten ammattiin, harrastuksiin tai kulttuuriin pohjautuviin ryhmiin. (Suomen mielenterveysseura n.d.)

Voimaantuminen toteutuu yksilön sisäisenä identiteettityönä, ja siihen liittyy mentaalinen muutos sekä tietoisuus itsestä ja omista mahdollisuuksista. Sisäiset ja ulkoiset muutokset ajatuksissa, sanoissa ja teoissa sekä

eheyden kokemus toimijuudessa liittyy vahvasti voimaantumiseen. Voimaantuminen on luonteeltaan transformatiivista eli muutokseen pohjautuvaa ja siihen liittyy vahvistava tunnekokemus itsestä ja omasta suhteesta toimintaympäristöön. (Räsänen 2014, 70.)

Voimaantumista voidaankin pitää identiteettityönä, jonka avulla ihminen rakentaa omaa subjektiuttaan. Sekä voimaantuminen että subjektiut ovat dynaamisia prosesseja, jotka muovaavat identiteettiä ja tapahtuvat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Subjektilähtöistä voimaantumista voidaan kuvata ihmisen tietoisuudeksi itsestä ja suhteista sosiaaliseen ympäristöönsä. Se on myös omien vaikutusmahdollisuuksien vahvistumista. (Mahlakaarto 2010, 179 – 180.)

Voimaantuminen on yksilön sisäistä vahvistumista, yhteyden saamista itseensä ja omiin tarpeisiinsa. Sisäisesti vahvistunut eli syvällisemmin itsensä tietoiseksi tullut ihminen ei suostu enää yhtä helposti ulkoapäin tulleisiin vaatimuksiin. Voimaantumisen onkin todettu olevan yhteydessä siihen, miten ihminen näkee syysuhteet ympärillään ja miten hän näkee itsensä suhteessa muihin. (Mahlakaarto 2010, 182.)

Voimaantuneen ihmisen ympärillä on eräänlainen suojakehä ja vahvuutta eikä hän haavoitu tai menetä voimiaan yhtä helposti kuin ennen. Tämä on erittäin tärkeää ihmisen eheyden ja hyvinvoinnin kannalta. (Mahlakaarto 2010, 182.)

Mahlakaarto (2010, 182) pohtii voimaantumista työelämän ja identiteettityön näkökulmasta. Ammatillisessa voimaantumisessa suhde työhön sekä siihen liittyvät mielikuvat ja kokemukset mielekkyydestä ja onnistumisesta ovat tärkeitä. Myös ammatillinen identiteettityö koskee ihmisen koko identiteettiä ja kehityshistoriaa.

Identiteettityöskentely oman sisäisen maailman kanssa on itsensä muovaamista, uudelleen rakentamista, tai sen paikantamista, missä suhteessa on itseensä ja ympäristöönsä. Muutokset ihmisen sisäisissä rakenteissa, ajatuksissa, asenteissa, juurtuneissa käsityksissä ja toimintatavoissa ovat työskentelyä syvällä omassa identiteetissä. (Mahlakaarto 2010, 182.)

Voimaantumisessa identiteettiä rakennetaan aikaisempien kokemusten pohjalta. Lähtökohtana toimii se, miten ihminen on aiemmin kokenut itsensä ja ympäröivän maailman, esimerkiksi miten autonominen hän on kokenut olevansa, miten hän liittyy toisiin ja millaista ammatillista subjektiutta hän on kokenut. On tärkeää saada kosketus niihin kokemuksiin, jotka ovat mahdollisesti rajoittaneet hänen subjektiuttaan ja estäneet häntä toteuttamasta itseään. (Mahlakaarto 2010, 185.)

Subjektiuden rakentaminen tai vahvistaminen on pitkä prosessi, joka edellyttää jatkuvaa itsensä tarkkailua. Sekä aiemmat syväänjuurtuneet koke-

mukset itsestä että tavat toimia eivät yleensä näyttäytyä lainkaan helpoina ja yksinkertaisina. Voimaantumisprosessi voi olla luonteeltaan terapeutinen ja identiteettiä koostava, mutta se voi myös olla kivulias prosessi, joka lisää entisestään pettymystä ja tyytymättömyyttä. Kuitenkin myös epämiellyttävät tunnereaktiot voivat toimia liikkeelle panevina voimina, jotka edistävät voimaantumista. (Mahlakaarto 2010, 186.)

Voimaantuminen rakentuu ihmisen sisäisen ja ulkoisen maailman rajapinnassa. Subjektius ilmenee siinä, millaisena se näyttäytyy ihmisen mielessä ja millaisia rajapintoja ihmisellä on suhteessa esimerkiksi muihin ihmisiin, työhön ja toimintaympäristöihin. Rajapintatyöskentely on tärkeää identiteettiä vahvistavana ja suojakehää rakentavana toimintana. (Mahlakaarto 2010, 186.)

Voimaantuminen on Karvosen (2011, 122) mielestä jotakin sukua sekä itsensä johtamiselle, toivon näköaloille että motivaatiolle. Sisäisen voiman tunne ei kuitenkaan ole pysyvä olotila, vaan se voi vaihdella ajan ja paikan mukaan. Voimaantuneella ihmisellä on realistinen ymmärrys omaan elämänsä liittyvistä haasteista sekä omista puutteista ja kehittämisen kohteista. Hän on näin ollen sinut itsensä kanssa.

4.3.2 Voimaantumisen arviointi

Miten voimaantumista sitten voidaan arvioida? Kun tarkastellaan voimaantumista yksilötasolla, tutkijat ovat tunnistaneet joukon tekijöitä, jotka ilmentävät voimaantumista. Järvinen (2009) esittelee voimaantumisen laadullisia mittareita Beirston (2000) näkemykseen pohjautuen. Voimaantumista ilmentävät tekijät voidaan luokitella kolmeen luokkaan (taulukko 1); ajatteluperäiset eli kognitiiviset, toimintaperäiset eli konatiiviset ja tunneperäiset eli affektiiviset tekijät. Mikään tekijä ei ole yksinään riittävä kuvaamaan voimaantumista, sillä sisäinen voimantunne syntyy usean tekijän dynaamisessa vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutus joko katalysoi tai ehkäisee sisäisen voimantunteen syntyä. Yksilön voimaantumista arvioitaessa tulisikin kiinnittää huomiota yksilön kykyyn ymmärtää omia sisäisiä prosessejaan sekä ympäristön mekanismeja ja siinä esiintyvien ilmiöiden syy ja seuraus -suhteita. (Järvinen 2009, 9–10.)

Taulukko 1. Beirston luokittelemat voimaantumista ilmentävät tekijät:

Kognitiiviset tekijät	Konatiiviset tekijät	Affektiiviset tekijät
Tieto	Itsesäätely	Uteliaisuus
Ymmärrys	Päätäväisyys	Rehellisyys
Ajattelukyky	Halu oppia	Optimismi

Näkemys	Itsearviointikyky	Rohkeus
Kyky hallita sisäisiä kognitiivisia prosesseja	Motivaation hallintakyky	
	Päämäärätietoisuus	
	Tehokkuuskokemukset	

Karvonen (2011, 123 & 125) puolestaan esittelee hollantilaisessa VrijBaan-projektissa kehitetyn voimaantumisen itsearviointimenetelmän, jonka avulla voimaantumista mitattiin suomalaisessa Mun reitti-valmennusohjelmassa kuudella eri osa-alueella. Nämä osa-alueet olivat 1) osaaminen, 2) itsemääräämisoikeus, 3) vaikuttavuus, 4) merkityksen kokeminen, 5) minäkuva ja 6) yhteisöllisyys. Voimaantumisen osa-alueet on esitelty taulukossa 2.

Taulukko 2. Voimaantumisen osa-alueet VrijBaan-projektissa:

Voimaantumisen osa-alue	Toiminta	Kokemus
Osaaminen	Ihminen tunnistaa omat kykynsä ja taitonsa ja on luottavainen osaamisestaan.	"Osaan ja opin."
Itsemääräämisoikeus	Ihminen osaa ja haluaa tehdä itsenäisesti elämänsä koskevat päätökset.	"Teen valintani itse."
Vaikuttavuus	Ihminen ymmärtää omien päätöstensä ja valintojensa seuraukset ja ottaa niistä vastuun.	"Voin vaikuttaa asioihin, ja tekemäni valinnat ovat merkityksellisiä."
Merkityksen kokeminen	Ihminen kokee oman toimintansa mielekkääksi ja omien arvojensa mukaiseksi."	"Toimin arvojeni mukaisesti."
Minäkuvan myönteisyys	Ihminen hyväksyy itsensä sellaisena kuin on.	"Olen itseeni tyytyväinen ja koen, että muut arvostavat minua."
Yhteisöllisyys	Ihminen löytää paikkansa yhteisössä ja tunnistaa sen pelisäännöt sekä saa tarvittaessa apua menettämättä kuitenkaan itsensä syyttään.	"Koen turvallisuutta ja yhteisöllisyyttä ja tunnistan paikkani yhteiskunnassa."

Edellä kuvatut Beirston luokittelemat voimaantumista ilmentävät tekijät ja VrijBaan-projektin voimaantumisen itsearviointimenetelmä toimivat

teoreettisena pohjana arviointikehikoille, joita olen käyttänyt oman voimaantumisen arvioinnissa ja analysoinnissa luvussa 6.

Haastavinta voimaantumisen yksilötason mittaamisessa on Järvisen (2009) mukaan sisäisen voimantunteen intiimiys. Sisäisiä prosesseja voidaan kuitenkin hahmottaa ja kuvata lukuisin menetelmin. Esimerkiksi fenomenologisen tutkimusotteen kautta voidaan tavoittaa yksilön oman kokemus tietyistä ilmiöistä. Voimaantumisen mittaamisen ja tulosten siirrettävyyden kannalta pelkkä kokemus omasta voimaantumisesta ei ole kuitenkaan riittävä. Yksittäisellä henkilöllä saattaa olla käsitys itsestään voimaantuneena ihmisenä, vaikka hän ei kykenekään osoittamaan mitään konkreettista kokemuksensa tueksi. Voimaantuminen ei näin ollen ole tässä tapauksessa objektiivisesti todennettavissa ulkopuolisen arvioijan toimesta. On kuitenkin hyvä muistaa, että henkilön käsitykset ja kokemukset omista kyvyistään vaikuttavat myönteisellä tavalla hänen elämäänsä, vaikka ne eivät olisikaan realistisia. (Järvinen 2009, 11.)

Yksilön voimaantumista arvioitaessa suurimmat haasteet liittyvät siihen, miten ihmisen omat käsitykset kyvyistään, mahdollisuuksistaan ja suoriutuksistaan vastaavat todellisuutta. Arviointiin olisikin mahdollisuuksien mukaan sisällytettävä osioita, joiden avulla omat voimaantumiseen liittyvät tuntemukset ja käsitykset voidaan konkretisoida. Yksilön voimaantumista arvioidessa tulisi kiinnittää huomiota erityisesti innovatiivisuuteen, riskinottokykyyn, epäonnistumisen hallintaan, tulevaisuusorientaatioon sekä kykyyn hahmottaa vaihtoehtoisia toimintamalleja. (Järvinen 2009, 15.)

4.4 Luovat menetelmät voimaantumisen välineinä

Luoviin menetelmiin kuuluvat esimerkiksi kuvallinen ilmaisu (kuten piirustus ja maalaus), valokuvaus, musiikki, kirjallisuus (kuten tarinoiden, runojen ja kokemusten kirjoittaminen ja lukeminen), liikunta ja tanssi sekä draamalliset menetelmät (kuten rooliharjoitukset, dramatisointi ja leikilliset tehtävät). (Salo–Chydenius 2015.) Tässä opinnäytetyössä rajaan luovat menetelmät luovaan kirjoittamiseen (runouteen), valokuvaan ja valokuvaukseen sekä erilaisiin toiminnallisiin (draama, liikeilmaisu ja tietoinen läsnäolo) harjoituksiin pohjautuviin luoviin menetelmiin.

Malchiodia (2011, 27–28) mukaillen tässä opinnäytetyössä rajaamani luovan menetelmän välineet pohjautuvat ekspressiivisiin eli ilmaisuterapioihin. Ilmaisuterapioiden ainutlaatuisia piirteitä verrattuina verbaalisiin terapioihin ovat muun muassa itseilmaisu, aktiivinen osallistuminen ja mielikuvitus sekä mielen ja kehon yhteydet. Vaikka kaikki terapiat muodot rohkaisevat ihmistä itsetutkiskeluun, ilmaisuterapioissa prosessin keskeisenä osana vaikuttaa itseilmaisu yhden tai useamman taidemuodon avulla. Taideteiden avulla terapian itsetutkiskeluprosessi voi nopeutua ja ne mahdollistavat yksilölle erilaisia kokemuksia itsestä. Lisäksi yksilöille avautuu mahdollisuus ilmaista ja harjoittaa uusia ja sopeutuvia käytösmalleja.

Ilmaisuterapiat ovat toimintaan suuntautuneita, osallistavia menetelmiä, jotka auttavat ihmisiä käsittelemään omia ongelmiaan, ilmaisemaan ajatuksiaan ja tunteitaan ja toisaalta suuntaamaan energiaansa tekemiseen. Kokemukset toiminnasta, tekemisestä ja luomisesta voivat voimauttaa, suunnata huomiota ja keskittymistä uudelleen sekä lievittää emotionaalista stressiä. Aisteja hyödyntävinä menetelminä niiden avulla voidaan suunnata tietoisuutta visuaalisiin, kosketeltaviin ja kuultaviin havaintoihin. (Malchiodi 2011, 29–30.)

Ilmaisuterapioissa käytetään usein mielikuvituksellista ajattelua käynnistämään itseilmaisua, kokeilua ja verbaalista pohdintaa. Mielikuvituksen käyttöä sisältävät toimintamuodot auttavat ihmistä siirtymään ennakkokäsitystensä ulkopuolelle kokeilemalla uusia kommunikointitapoja ja kokemuksia. Ne myös tarjoavat ihmiselle mahdollisuuden uusien ratkaisujen ja muutosten kokeiluun. Mielikuvituksen rakentava käyttö voi auttaa ihmistä löytämään ja kehittämään korjaavia ratkaisuja, jotka johtavat muutokseen, eheytymiseen ja helpotukseen. Ilmaisuterapioita pidetään myös mieli-keho-interventioina, joiden tarkoitus on edistää mielen kykyä vaikuttaa ruumiillisiin toimintoihin ja oireisiin, ja jotka hyödyntävät aistien käyttämistä muutoksen käynnistämisessä. (Malchiodi 2011, 30–31.)

Luovien menetelmien tavoitteena on auttaa ihmistä sanoittamaan ja muotoilemaan sellaisia ajatuksia, tunteita ja mielikuvia, jotka eivät vielä ole sanallisella tasolla. Luovien menetelmien tarkoituksena on päästä tutkimaan lähemmin ihmisen käsityksiä itsestä ja muista, omaa elämäntilannetta, omaa elämänhistoriaa, pyrkimyksiä ja haaveita sekä erilaisia ongelma- ja riskitilanteita. Niiden avulla voidaan tarkastella ihmisen voimavaroja, kiinnostuksen kohteita sekä hallinnan ja selviytymisen keinoja. Luovat menetelmät myös vaikuttavat positiivisesti vuorovaikutukseen. (Salo–Chydenius 2015.)

Luovien menetelmien vaikuttavuuden pohjalla on luottamus ihmisen oppimiskykyyn. Vuorovaikutuksen myötä ne mahdollistavat ihmiselle vaihtoehtoisia toimintatapoja. Vähitellen ihminen voi alkaa liittämään ajatukset, tunteet, mielikuvat ja toiminnan osaksi minuuttaan ja kykenee kenties muuttamaan ajatteluaan ja toimintaansa tarkoituksenmukaisemmaksi. (Salo–Chydenius 2015.)

4.4.1 Valokuvat voimaantumisen välineenä

Valokuvien maailmaan eläytyminen mahdollistaa terapeutin prosessin, jossa aistit herkistyvät ja tunteet ja muistot tulevat vahvasti läsnä olevaksi. Merkitykselliset valokuvat voivat toimia väylänä itsehavainnointiin, ymmärrykseen ja muutokseen. Valokuvien ja kuvaamisen kautta voidaan luoda yhteys muistoihin, tiedostomattomaan nykyhetkeen ja tuleviin toi-

veisiin. (Halkola 2008a, 13.) Se, mitä katsoja havaitsee valokuvassa, liitetään tulkinassa katsojan omiin kokemuksiin eli omaan elämysthistoriaan (Hietaharju 2010, 60).

Hietaharjun (2010, 109) mukaan hyvää valokuvaa sinänsä ei ole olemassa. On olemassa tietystä käyttöyhteydessä tarkoituksenmukaisia, osuvia, liikkuttavia tai vaikuttavia valokuvia. Valokuvat otetaan aina jotakin käyttötarkoitusta varten, ja meillä on vakiintuneet käsitykset siitä, millaisia erilaisiin tarkoituksiin tehty hyvät kuvat ovat. Esimerkiksi taidevalokuvat elävöittävät ja rikastuttavat meitä, ja muistokuvat taas palauttavat mieleen jonkin tapahtuman tai kohteen.

Terapeuttinen valokuvaus on valokuvaan liittyvää henkilökohtaista työskentelyä, jossa pyrkimyksenä voi olla itsetutkiskelu ja kasvu. Myös valokuvataiteeseen liittyvä valokuvaaminen voi olla terapeuttista, vaikka terapeuttisuus ei olisikaan kuvauksen tavoitteena. Tämä johtuu siitä, että pyrkimys ymmärtää elämää ja ilmaista sen tärkeitä merkityksiä on yhtäläistä niin taiteelle kuin terapiallekin. (Halkola 2008a, 16.)

Valokuvan erityislaatuinen ominaisuus on sen suhde aikaan. Valokuva pysyy luomaan jännitteen kuvan ottamisen ja kuvan tarkasteluajankohdan välillä. Valokuva voi tunteiden ja muistojen herättämisen lisäksi toimia yllykkeenä erilaisille ajatuksille ja välittää tietoa kehollis-aistimuksellisesta tiedosta. Valokuva voi välittää niitä tunteita, joita kuvaaja on kuvaushetkellä tuntenut ja se voi myös heijastaa niitä tunteita ja ajatuksia, joita kuvan vastaanottaja kokee katsomishetkellä. Kuvavalintaa tehdessä valokuva välittää niitä tunteita, joita kuvia valitseva henkilö kokee valintaprosessin aikana. (Hentinen 2008, 41.)

Vaikka valokuvalla on kyky viestittää, vuorovaikutus kuvan kanssa on perusluonteeltaan sanatonta. Sanaton vuorovaikutus voi perustua näköaistimukseen, jolloin valokuvan avulla saadaan tietoa kuvan kohteesta. Vuorovaikutus voi olla myös toiminnallista, sillä sekä valokuvaaminen että kuvien työstäminen ja käsittely ovat luonteeltaan kehollista toimintaa. Kun sanattomasta vuorovaikutuksesta tehdään siltaa sanalliseen vuorovaikutukseen, tulee mukaan tulkinta, johon vaikuttavat sekä ymmärrys ihmisestä että valokuvan visuaalisesta kielestä. (Hentinen 2008, 41.)

Sekä itse valokuvaaminen että itse tai toisten ottamien valokuvien katselu ja jatkokäsittely voivat herättää kehollista muistia ja tietoisuuden ulottumattomiin jääviä aistimuksellisia ja fyysisiä kokemuksia, jotka voidaan aistia ja kokea kipuna, tuoksuina, ääninä ja rytmeinä. Niiden kuvaileminen sanoin voi olla mahdotonta. Valokuvien katselu herättää mielikuvia, joihin liittyy usein aistillinen ja kehollinen ulottuvuus. Kuvaaminen ja kuvien käsittely puolestaan ovat kehollista toimintaa, jossa päästään tekemisen kautta mielikuvien, aistimusten, tunteiden ja muistojen äärelle. Non-verbaalisella kielellä kertominen voi helpottaa ajatusten sanallista jäsentämistä ja parhaimmillaan valokuva mahdollistaakin yhteyden luomisen sekä

kehollisten että non-verbaalisten aistimusten että tietoisien mielen välillä. (Hentinen 2008, 42.)

Mielenmaisemat -korttisarjan valokuvat ovat symbolisia valokuvia, kuten monien muidenkin valokuvakorttisarjojen (kuten aiemmin mainitut Photololanguage -menetelmän kuvasarja, "Walker Visual Kits" -kuvasarja ja Spectro -kuvasarja) kuvat. Symbolin käsite on samalla sekä selkeä että monimuotoinen. Symboli viittaa johonkin, jolle se on merkki tai vertauskuva. Symbolifunktio tarkoittaa ihmisellä olevaa kykyä esittää jotakin konkreettista symbolin eli kielen tai mielikuvan avulla. Se mahdollistaa ihmisten välisen kommunikaation sekä kielellisen muistin ja ajattelun. Symbolien käyttämistä voidaan verrata myös metaforiin eli kielikuviin. Metaforinen ilmaisu perustuu ja sisältää aina vertauksen ja siinä usein joko konkretisoidaan jotakin abstraktia tai yhdistetään jotakin aistimusta käsitteeseen. Symbolit ja metaforat ovat ihmiselle tärkeitä elementtejä kulttuurillisessa ja inhimillisessä vuorovaikutuksessa ja niiden avulla ihmiset voivat tuoda esiin merkityksiä. Ne tekevät vuorovaikutuksesta persoonallisen. Symbolit ja metaforat ovat joko tiedostettuja tai tiedostamattomia, mutta tästä riippumatta ne edustavat ihmiselle merkityksellisiä asioita, uskomuksia ja suhdetta maailmaan. (Halkola 2008b, 176 - 177.) Valokuvassa symbolina voi olla jaettu ja tunnettu kohde. Myös koko valokuva voi olla vertauskuvallinen. Tällöin valokuvan sävyt, kontrastit, kirkkaus ja niiden rakentama tunnelma kuvaavat jotain laaja-alaista, ei-konkreettista asiaa. (Hietaharju 2010, 104.)

Terapeuttisessa mielessä symbolit ovat merkityksellisiä siksi, että ne ovat läheisessä suhteessa muistiin ja tunteisiin. Ne liittävät yhteen ja luovat psyykkisiä merkityksiä. Symbolien avulla voidaan myös pohtia omia arvoja, uskomuksia ja maailmankatsomusta (Halkola 2008b, 177.) Symbolisia valokuvia katsellessa ja itselle tärkeitä kuvia valitessa ihminen on kosketuksissa omaan elämänsä tarinaan. Kuvat avaavat mahdollisuuden kuvata ja ilmaista jotain itselle merkityksellistä, mikä ei välttämättä ole rationaalisen mielen tai kielen avulla mahdollista. Ihmistä puhuttelevat kuvat liittyvät usein oman elämän merkittäviin kokemuksiin ja muistoihin sekä tietoisien että tiedostamattoman alueella. (Halkola 2008b, 176.)

Symbolit ja metaforat avaavat tietä assosiaatiolle ja assosiaatioketjujen syntymiselle. Assosiaatio tarkoittaa tapahtumaa, jossa jokin miellelyhtymä tai mielle kytkeytyy toiseen tai virittää tietoisuuteen aiempia miellekytkentöjä. Koska kuviin jo itsessään latautuu assosiaatiotapahtuma, voidaan käyttää myös käsitettä assosiatiiviset kuvat. (Halkola 2008b, 176.)

Assosiatiivisia kuvia katsoessaan ihminen havainnoi kuvaa ja etsii vastinetta omille tunteilleen, ajatuksilleen tai muistoilleen. Ihminen voi kuvien avulla sekä kertoa itseään askarruttavista ja kiinnostavista asioista että myös visioda tulevia toiveita ja tavoitteita. Valokuvasta käytetään metaforia "peili" ja "ikkuna", sillä valokuvat heijastavat paitsi tekijänsä, katso-

misen yhteydessä myös katsojansa mieltä. Toisaalta valokuvat toimivat ikkunoina valokuvan kuvaamaan maailmaan. Peili- ja ikkunametaforat kuvaavat hyvin symbolisen kuvan tiivistymäluonnetta; kooltaan pieni ja kaksiulotteinen kappale pystyy avaamaan laajan ja moniulotteisen mielenmaisan. (Halkola 2008b, 185- 187.)

Halkola (2008b, 187) esittelee kuusi tapaa katsoa valokuvaa. Intuitiivinen katse on valpas. Se tunnistaa vaivattomasti kohteen, joka sitä kiinnostaa. Reflektioiva katse tarkastelee kuvaa peilaten kuvan herättämiä tunteita, ajatuksia ja muistoja. Kuvan herättämiin aistimuksiin suhtaudutaan avoimesti ja kuvan herättämiä tunteja ollaan valmiita tarkastelemaan ja sanallistamaan. Dialoginen katse on vuorovaikutuksellista ja siinä kuvaa katsotaan yhdessä uteliaina, jotta saataisiin tietoa kuvan merkityksestä ja ollaan valmiita jakamaan kokemuksia yhdessä. Vuorovaikutuksellisuus avaa uusia ulottuvuuksia. Kirjokatse antaa katsojalle luvan nähdä kuva juuri siinä valossa kuin katsoja itse kokee ja haluaa. Kuvan merkitys syntyy katsojan havainnoinnin, merkityksenannon ja tulkinnan kautta. ”Vikuroiva” katse on kriittistä, niskoittelevaa ja kyseenalaistavaa katsetta, joka tiedostaa kuvassa kulttuuriset vaikutukset ja etsii kuvista aktiivisesti monia merkityksiä. Voimauttavan katseen kautta katsoja havainnoi, kuinka kuva voi tuoda esiin ihmisen tarvitsemia voimavaroja ja toimia symbolina voimavaroille.

Valokuvassa asiat eivät näy suoraan sellaisina kuin ne todellisuudessa ovat, sillä kaikilla asioilla on lukematon määrä erilaisia ilmenemismuotoja, joihin vaikuttavat muun muassa valaistus, vuorokauden- tai vuodenaika. Kohde saa tulkinnallisen sävytyksen riippuen siitä milloin kuvataan ja millaisessa valaistuksessa, mistä kuvakulmasta ja millaisella tekniikalla tai objektiivilla. (Hietaharju 2010, 52.)

Kuvallisen ja sanallisen elementin yhteistoiminnan muotoja on tutkimusten mukaan löydetty ainakin toistakymmentä. Voidaan puhua kuvan ja sanan yhdenmukaisuudesta, kuvan ja sanan välisestä tarkennuksesta, vahvistamisesta, laajentamisesta, täydentämisestä, vuorottelusta, poikkeamista ja vastakohdasta. Kuva ja sana voivat myös säestää toisiaan tai vuorotella kontrastin kautta. Kuvalla ja sanalla voi olla sama merkitys, sama asu, mutta eri merkitys tai toinen voi olla osa toisen laajempaa kokonaisuutta (esimerkiksi ”puu” on osa ”metsää”). Kuvan ja sanan vuorovaikutuksessa tärkeitä ovat käsitteet, kielikuvat ja ilmaisut. (Mikkonen 2005, 22-24.)

Mikkonen (2005, 48) nostaa esille näkökulman, että esimerkiksi monissa taideteoksissa kuva ja sana eivät varsinaisesti sulaudu yhteen, vaikka ne näyttäisivät muodostavan kokonaisuuden siten, että niitä ei ole mielekästä erottaa toisistaan. Useissa teoksissa kuvan visuaalinen ja sanan verbaalinen aines toimivat hyvin yhdessä, mutta niillä voi olla hyvin tärkeä oma tehtävänsä myös erikseen.

Kuvan ja sanan suhde on ennen kaikkea lukijan ja katsojan tajunnassa syntynyt tulkinta. Suhteen ymmärtäminen saa tulkitsijan mielessä aikaan myös muita ajatuksia ja mielikuvia, jotka vaikuttavat tulkintaan. Kuvan ja sanan suhde on tulkintaprosessin tulos, jolla on edelleen vaikutusta siihen millaisia merkityksiä visuaaliset ja verbaaliset elementit saavat tulkitsijan toimesta. Kuva ja sana voivat yhdessä toimiessaan ikään kuin tarkentaa toistensa merkityksiä lisää sen jälkeen, kun ensimmäinen tulkinta niiden suhteesta on syntynyt. (Mikkonen 2005, 56.)

4.4.2 Runous voimaantumisen välineenä

Runous ja muu kirjallisuus ovat taidemuotoina taiteellisia luomuksia, mutta niiden lukemisella ja kirjoittamisella voi olla terapeuttilinen vaikutus. Ne voivat edistää muutosta ja kasvua. Runojen ja tarinoiden avulla abstraktit asiat voidaan tajuta konkreettisesti ja elävästi. Vertauskuvien kautta sanat muuttuvat kokemuksiksi. Runon tai tarinan lukeminen tai kuuleminen vaikuttaa ihmisen tunteiden fysiologiaan keskushermoston limbisen järjestelmän kautta. Limbisen systeemin rakenteet toimivat välittäjinä sekä muistitoiminnoissa että tunnevasteissa. Nämä rakenteet vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen ja määräävät muun muassa sen, mihin osaan havaintokentässä kiinnitetään huomiota. (Linnainmaa 2005, 19.)

Runouden vaikuttavuus esimerkiksi runoterapiassa perustuu siinä käytettyyn poieettiseen kieleen. Poieettinen kieli viittaa ”tosi kieleen”, laajoihin merkityssuhteisiin, ruumiiseen ja ruumiillisiin aistimuksiin, tunnelmiin sekä aistillisiin ja esteettisiin puoliin. Sekä runon kirjoittajan että sen vastaanottajan kosketuspohja on laaja ja monikerroksinen. Tästä tulee poieettiseen kieleen voima ja teho. (Mertanen 2002, 164.)

Joko itse kirjoitetun tai toisen kirjoittaman runon lukeminen voi olla jo itsessään koskettava ja lukkiutumia avaava prosessi. Ryhmätilanteessa ryhmän muiden jäsenten ja ohjaajan kommentit ja reflektiot tuovat siihen mukaan oman arvokkaan ulottuvuutensa. (Mertanen 2002, 164.)

Runollinen kieli on tiivistettyä kieltä, täynnä kielikuvia ja merkityksiä. Siinä yhdistyvät tietoinen ja tiedostamaton ulottuvuus sekä olemisen menneet, nykyiset ja tulevat tasot. Se haastaa ajatuksia, stimuloi fysiologisia vasteita sekä resonoi paradoksien ja elämän mysteerien kanssa. (Gorelick 2011, 151.)

Gorelickin (2011, 151 – 152) mukaan runollinen kieli, jota esiintyy useassa kirjallisuuden lajissa, kuten runoudessa, päiväkirjoissa, saduissa, laulujen sanoissa, draamassa ja elokuvissa auttaa ihmistä löytämään totuuden olemassaolostaan. Lisäksi runollinen kieli auttaa vahvistamaan ihmisen luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä, kommunikoimaan paremmin toisten ihmisten sekä kokemaan kauneuden parantavia ominaisuuksia.

Runon tai muun kirjallisuuden terapeuttisten vaikutusten kautta ihminen saa mahdollisuuden kehittää ymmärtämystä itseään ja toisia kohtaan ja vahvistaa vuorovaikutustaitojaan. Lisäksi hän saa mahdollisuuden edistää luovuutta, itseilmaisua ja itsensä arvostamista. Runous toimii myös väylänä ylitsekäyvien tunteiden ilmaisemiseen sekä jännitteiden purkamiseen. Runous auttaa ihmistä myös edistämään muutosta sekä lisäämään selviytymistaitoja ja soveltuvia toimintoja. (Gorelick 2011, 152.)

Runous sekä sisältää metaforan voimia että vapauttaa niitä. Runous asettaa asioita toistensa rinnalle, avaa uusia mahdollisuuksia ja lisää ymmärrystä. Metaforat ovat samanaikaisesti sekä itsensä että jotain muuta, joka laajenee, yhdistää ja rikkoo vanhoja kehyksiä. Ne aukaisevat tarkoituksia, jotka ovat ominaisia tietyille objekteille ja tavallisille tapahtumille. (Gorelick 2011, 157 - 158.)

Gorelick (2011, 161) sanoo, että jokaisella ihmisellä on kyky vastata toisten luovuuteen omalla luovuudellaan. Kauneus voi liikuttaa ja pehmentää meistä jokaista. Jokaisella on kyky olla luoja omassa elämässään ja lisätä auktoriteettiaan.

Runous toimii peilinä, valeasuna ja siltana. Se on sekä jatkumo että muutos. Pienuudessaan se on suurta, samaan aikaan yksilöllistä ja yhteisöllistä. Se on ajatuksia ja toimintaa, se kohtaa konflikteja ja muokkaa niitä. Se katsoo asioita avoimemmasta sekä/että näkökulmasta kuin suppeasta joko/tai näkökulmasta. Runouden sanaleikit luovat naamioita ja ne tunkeutuvat valeasujemme läpi ja kutsuvat katsomaan meidän intiimiyttä. (Gorelick 2011, 175.)

4.4.3 Draama, liike ja tietoinen läsnäolo voimaantumisen välineinä

Mielenmaisemat -korttien harjoitukset ovat oman mielikuvitukseni tuotetta. Harjoituksissa on nähtävissä vaikutteita sekä draamamenetelmistä, liikeilmaisusta että tietoisesta läsnäolosta. Harjoituskortteihin liittyen avaan seuraavaksi taustatietoa kyseisten menetelmien luonteista ja terapeuttisista vaikutuksista.

Dramatisointikyky on ihmisen luontainen ominaisuus. Kehityksen näkökulmasta draama alkaa, kun vauva tulee tietoiseksi siitä, että hänen kehonsa on erillinen kokonaisuus, joka voidaan tunnistaa ja nimetä. Draaman ja tietoisuuden synnyssä on samankaltaisuutta siinä, että molempien avulla ihminen voi katsoa itseään ulkopuolelta erillisenä kokonaisuutena. Tarkkailemallaan itseään ihmisestä tulee kaksi kokonaisuutta; toinen, joka ajattelee, tuntee ja nimeää asioita, ja toinen, jota ajatellaan, joka aistitaan ja joka nimetään. Psykologiassa näitä kokonaisuuksia kutsutaan subjektiminäksi ja objektiminäksi, draaman termin ”näyttelijäksi” ja ”rooliksi” tai ”katsojaksi”. Ihminen on kosketuksissa omiin sisäisiin elämiinsä ajatusten kautta ja sosiaalisiin elämiinsä toiminnan kautta. Molempiin elämiin sisältyy draama, sillä subjektiminän ja objektiminän välillä on eroa. Subjektiminä on

ajatteleva tai toimiva minän osa, objektiminä taas se, jota ajatellaan tai jota toteutetaan. (Landy 2011, 121.)

Draamaan liittyy olennaisena elementtinä mielikuvitus. Mielikuvitus ja todellisuus eivät ole minkäänlaisessa ristiriidassa keskenään. Mielikuvitus on yksi tietoisuuden muoto. Se on yhdistelykykyä, joka liittyy monin tavoin todellisuuteen. Mitä rikkaampi on todellisuus, sitä suuremmat mahdollisuudet ihmisellä on käyttää mielikuvitusta. Tämä toimii myös päinvastoin; mitä rikkaampi mielikuvitus, sitä suuremmat mahdollisuudet on elää todellisuutta. Mielikuvitus on väylä kokemusten ja tunteiden tulkintaan. Tietoisuus puolestaan liittyy tunteeseen merkityksen ja sisällön, mikä tarkoittaa sitä, että ajatus ja tunne kuuluvat yhteen. (Lindqvist 1998 Heikkisen 2002, 49 mukaan.)

Draaman terapeutin hyöty on sisäisen elämän ja ulkoisten realiteettien kaaoksen esittämisessä. Tämän kautta syntyy uusi järjestys. Tasapainon löydettyään ihminen löytää myös tasapainottajan, joka pitää yllä sekä kaaosta että järjestystä, roolia ja käänteisroolia. (Landy 2011, 148.) Draamakasvatuksen näkökulmasta keskeinen oppimispotentiaalin määrittäjä on refleктоiva kokemuksellisuus (Heikkinen 2002, 81).

Draaman kautta ihminen kertoo tarinoita, joilla on merkitystä. Tarinoiden kautta yritämme ymmärtää itseämme sekä maailmaa, jossa elämme. Tarinankerronnassa peilaamme omaa tarinaamme koko ajan toisiin tarinoihin ja toisiin teksteihin. Samalla oma tarinamme muotoutuu uusiksi tarinoiksi. (Heikkinen 2002, 92.)

Draamassa on aina tietty, valittu toimintaympäristö, joka on jollakin tapaa erityinen, erilainen kuin tavallinen elämä. Sillä draama ei ole tavallista, "varsinaista" elämää, vaan päinvastoin irtautumista tavallisesta elämästä tilapäisen aktiivisuuden ilmapiiriin, jolla on oma tarkoituksensa. Draamassa valitun toimintaympäristön sisällä tapahtuu jotakin, pääosin symbolista, jonka tarkoitus on muuntaa osallistujaa, aikaa ja paikkaa niin, että fiktiivisellä toiminnalla on merkitystä osallistujalle. (Heikkinen 2002, 95.) Esimerkkinä draaman käytöstä Mielenmaisemat -korteissa toimii "Keinu" -runokortin mielikuvaharjoitus (kuva 2).

Liiketerapiassa liikkeellä pyritään edistämään ihmisen emotionaalista, kognitiivista, fyysistä ja sosiaalista integraatiota. Tavoitteena on poistaa esteitä itseilmaisussa ja suhteissa muihin, ja auttaa sekä kehonkuvansa ja itsensä hyväksymisessä. Liiketerapeuttien menetelmien avulla on mahdollisuus tunnistaa ja konkretisoida ongelmia, luoda uusia käytösmalleja, tuoda pintaan kätkeytyneitä tunteita, purkaa ahdistusta ja saavuttaa kehon, mielen ja hengen yhtenäisyys. (Loman 2011, 97.) Liiketerapeuttiset menetelmät auttavat ihmistä hyödyntämään omia vahvuuksiaan. Tästä on hyötyä etenkin silloin, jos ihminen on menettänyt kosketuksensa kehonsa ilmaisullisuuteen ja hänellä on vaikeuksia vapauttaa tunteita, stressiä tai jännitteitä. (Loman 2011, 118.)

Mindfulness eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo tarkoittaa sitä, että ihminen on läsnä nykyhetkessä ja suuntaa tarkkaavaisuutensa ystävällismielisesti käsillä olevaan hetkeen. Kyse on näin ollen tarkkaavaisuuden tietoisesta kohdistamisesta ja myötätuntoisesta suhteesta esimerkiksi siihen millaisia tapahtumia tai tunteita hän havaitsee. Tietoinen läsnäolo on lähestymistapa, jonka juuret ovat buddhalaisessa traditiossa ja meditaatiossa, mutta se on viime vuosina tullut osaksi esimerkiksi monia psykoterapioita. Terapiänäkökulmasta tietoisesta läsnäolon ajatellaan olevan asennoitumista ja taitoa, eikä niinkään uskontoa tai meditaatiota. (Kognitiivisen psykoterapian yhdistys n.d.)

Tietoiseen läsnäoloon kuuluu huomion määrätietoinen laajentaminen siten, että ihminen tiedostaa sekä sen mitä kokee sisällään (ajatukset, tunteet ja fyysiset tuntemukset) sekä sen, mitä ympärillä tapahtuu. Olennaista on, että kokemuksiin suhtautuminen on lempeää ja vilpittömän uteliasta. Siinä tuttuja ajatuksia, tilanteita ja ihmisiä tarkastellaan uudesta näkökulmasta, kuin ne kohtaisi ensimmäistä kertaa. (Orsillo & Roemer 2012, 134 – 135.)

Tietoiseen läsnäoloon perustuvat harjoitukset antavat usein rauhallisen mielen ja tuovat hetkistä levollisuutta, mutta lisäksi ne voivat auttaa ihmistä ymmärtämään paremmin itseään ja tekemään sellaisia pysyviäkin elämän muutoksia, jotka tuottavat tyydytystä ja täyttymystä. Tietoinen läsnäolo voi auttaa ihmistä pääsemään irti hyödyttömistä tavoista ja avata uusia mahdollisuuksia. Se kuitenkin vaatii kaikkien, myös vaikeiden kokemusten tiedostamista ja avointa suhtautumista niihin. (Orsillo & Roemer 2012, 146.)

5 KORTTISARJAN SUUNNITTELUN LUOVAN PROSESSIN VAIHEET

Tässä luvussa kuvaan, miten korttisarjan suunnitteluprosessi eteni ja miten prosessissa toteutuivat tuotesuunnittelun ja luovan prosessin eri vaiheet. Tämä tarkastelu perustuu aiemmin luvussa 4 käsiteltyihin teorioihin tuotesuunnittelusta ja luovasta prosessista.

5.1 Alkuidea ja valmistautumisvaihe

Alkuidea Mielenmaisemat -korteista nousi mieleeni, kun aloin miettiä, miten voisin toteuttaa täysin itseni varassa olevan opinnäytetyön, joka voisi olla jollakin muotoa väylä yrittäjyyteen, ja jossa saisin toteuttaa ainakin kirjoittamista ja mahdollisuuksien mukaan myös muita itselle tärkeitä luovia menetelmiä. Tässä vaiheessa mieleeni nousivat kauan suunnitteilla olleet omat (valo)kuvakortit. Koska erilaisia valokuvakortteja oli jo olemassa paljon markkinoilla, mietin miten niihin saisi jonkin uuden elementin. Katseeni kääntyi nyt toisenlaisiin ohjauksellisiin kortteihin, Hidasta elämää konseptin Stressinhallintakortteihin, joihin on koottu erilaisia mielikuva- ja

liikeilmaisuharjoituksia. Tästä tuli ajatus toiminnallisen korttisarjan kehittelystä, jossa yhdistyisivät itselleni tärkeät voimaantumisen elementit; kuva, runous ja liike eli toiminnallisuus. Jo tässä kohtaa oli selvää, että haluaisin käsitellä korteissa teemoja, jotka liittyisivät itsetuntemuksen parantamiseen, keskittymiseen, voimaantumiseen, itsensä hyväksymiseen ja itsensä johtamiseen. Luovan prosessin teorioihin peilaten pidän tätä alkuidean kehittelyvaihetta valmistautumisvaiheena ja ongelman omatoimisenä muotoiluna. Tuotteen suunnitteluprosessin teoriaan peilattuna kyseessä on tehtävän määrittäminen ja hahmottamien sekä ongelman strukturointi.

Valmistautumisvaiheessa tutustuin jo olemassa oleviin korttisarjoihin. Itselleni entuudestaan tuttuja korttisarjoja olivat Virpi Harjun Ovikortit ja Avoimet ovet, Ateneumin Taidepakka, Hidasta elämää Stressinhallintakortit sekä Dixit -kortit. Niiden perusteella reflektoin omaan korttisarjaani liittyviä seikkoja kuten visuaalista ilmettä, teemaa ja toiminnallisuutta. Taus-tatiedoksi korttisarjan sisällöllistä suunnittelua ja toteutusta varten luin paljon kirjallisuutta itsetuntemuksesta ja itsensä johtamisesta. Tämän jälkeen lähdinkin pikaisesti testaamaan alkuideaa tekemällä muutaman runokortin jo olemassa olevien valokuvien pohjalta. Pidin itselleni luontevana ratkaisuna sitä, että runot sijoittuisivat tekstinä valokuvan päälle. Kaikki tämä pääosin ajatuksen tasolla tehty pohdintatyö kuvaa mielestäni hyvin tuotesuunnittelutyön käsitteellistä suunnittelua eli erilaisten periaatteellisten ratkaisujen tekemistä. Vaiheeseen liittyy myös nopea ja alustava ratkaisumahdollisuuksien etsiminen ja ratkaisun peruseriaatteiden löytyminen.

Prosessin seuraavassa vaiheessa pohdin kortteihin liittyviä erilaisia ratkaisumalleja ohjaustoiminnan opettajien ja muiden opiskelijoiden kanssa opinnäytetyön suunnitelmaseminaarissa. Tarkoitukseni oli aluksi koota prototyypeiksi noin 30 runokuvakorttia, mutta muiden kanssa keskusteltuani päädyin vähentämään määrän 10 - 15 runokuvakorttiin ja samaan määrään harjoituskortteja. Molempien korttien prototyyppien toteuttamiseen päätin käyttää ainakin aluksi pelkkää Word-tekstinkäsittelyohjelmaa sen helpon saatavuuden vuoksi. Alun perin kortteihin tulevien kuvien oli tarkoitus esittää erilaisia maisemia. Luontokuvien lisäksi mukaan oli tarkoitus ottaa myös kuvia esimerkiksi erilaisista pintarakenteista, joissa voi nähdä erilaisia kuvioita ja mielenmaisemia. Runojen aiheiksi valikoituivat suunnitteluvaiheessa mieleeni ihmisenä olemisen peruskysymykset, luonnon ja ihmisen välinen vuoropuhelu, itsetuntemus ja läsnäolotaidot. Toiminnallisiksi harjoituksiksi halusin luoda itsetuntemus-, keskittymis-, rentoutus-, voimaantumis- ja luovuusharjoituksia. Luovan prosessin näkökulmasta edellistä vaihetta voidaan kutsua oivallusvaiheeksi tai vaihtoehtojen kehittelyvaiheeksi. Tuotteensuunnitteluprosessin teoriaan peilaten voidaan ajatella että edellä mainittu toiminta oli alustavaa suunnittelutyön tekemistä ja suunnitteluelementtien määrittämistä. Kuten jo teoriaa esi-

tellessäni olen kirjoittanut, tässä vaiheessa liikutaan eri suunnittelelementtien välillä, määritellään niitä uudelleen ja viedään ratkaisuja yksityiskohtaisempaan suuntaan.

5.2 Valokuvien ottaminen ja valinta

Valokuvassa pieninkin asia voi olla suuri aihe.

Henri Cartier-Bresson

Prosessin seuraava vaiheet olivat valokuvaus, joka luovaan prosessiin peilattuna on todentamista, sekä valokuvien valinta runokorttien pohjaksi, joka on omanlaistansa vaihtoehtojen valinta. Kuvasin eniten alkuvuonna 2016 sekä talvella että keväällä. Valitsin mukaan myös joitakin aikaisempinakin vuosina ottamiani kuvia, koska koin niiden soveltuvan runokorttien pohjiksi. Valokuvaukseen liittyen kirjoitin päiväkirjaani kuvaamisen herättämiä tuntemuksia. Valokuvaajana kuvasin itseäni kokeilevaksi kuvaajaksi, joka antaa tunteen ja intuition johdattaa. Minulle on tärkeää ja mielekästä kuvata oman kauneuskäsitykseni mukaisia kohteita ja saada aikaan esteettinen lopputulos. Kuvaajana en pyri ottamaan millään tavalla provosoivia tai synkkiä kuvia, pikemminkin herkkiä ja elinvoimaisia. Tässä prosessissa pysyin tälle kuvaustavalleni uskollisena.

Otin viikonlopun aikaan ja tänään kuvia lapsuudenkodin pihatiellä. Alkukesän luonto hehkuu värejä. Kuvaaminen on aivan toisenlaista kuin talvella. En tiedä tuliko kuvista niin erityislaatuista, mutta kuvaamisen tunnelma oli ihana. Ensimmäistä kertaa elämässäni heittäydyin maahan kameran kanssa. Siinä makasin keskellä kotitietä selällään ja kuvasin taivasta.

Aluksi otin kuvia paljon kaikenlaisissa tilanteissa, mutta enimmäkseen ulkona. Kuvia ottaessani olin erittäin kokeileva ja heittäydyin kuvaamiseen, kuten edellä olevan päiväkirjatekstin sisällöstä voi päätellä. Kokeilin kuvien ottamista kameran eri asetuksilla, mutta en liiemmin kiinnittänyt huomiota teknisiin asioihin. Kuvien ottamisessa ja valinnassa luotin eniten omaan silmääni ja tunnekokemukseen siitä, milloin kuvassa oli se, mitä haluan siihen kuvauskohteesta tallentaa. Toisinaan en saanut kuvaan sitä, mitä alun perin olin hakenut, mutta saatoin saada jotain muuta mielenkiintoista. Lähdin joskus ulos kuvausreissulle tarkoituksella ottaakseni kuvia runokortteja varten. Toisinaan hetki vaan tuli kohdalle, ja kuvasin, jos kamera sattui olemaan mukana. Hietaharjun (2010, 52 & 55) mukaan valokuvaaminen on valintojen tekemistä, joita tekee sekä mekaaninen väline eli kamera ja välineen käyttäjä eli kuvaaja. Valintojen tekemisessä jotain otetaan mukaan ja joitain jää aina pois. Valinnat perustuvat arvostuksiin, asenteisiin, kokemuksiin ja taitoihin. Valintojen kautta synnytetään merkityksiä, sillä valinnoilla kuvaaja asettaa jonkin asian edustamaan ja esittä-

mään jotakin. Valokuvan katsomistilanne on niin ikään selektiivinen: katsoja löytää katseen kohteesta mielenkiintoisia yksityiskohtia ja antaa niille vaihtelevia merkityksiä. Kaikkea ei kuitenkaan merkitä.

Valokuva ei ole kohteen toisinto vaan tulkinta kohteesta, palanen tehostettua todellisuutta, kolmiulotteisen siirtämistä kaksiulotteiseksi. Kaksiulotteisella pinnalla kuvatut elementit asettuvat aina johonkin suhteeseen keskenään. Kuvaaja voi tehostaa näitä elementtien välisiä suhteita, lisätä jännitteitä tai mitätöidä kuvaamansa kohdetta. Valokuva on myös rajattu näkemys todellisuudesta. Kuvaaja sommittelee kuvaan asiat haluamallaan tavalla. (Hietaharju 2010, 52.) Kuvatessa pyrin kiinnittämään huomiota siihen, että kuvassa on itselleni merkityksellisen ja kauniin kohteen lisäksi myös riittävästi selkeää taustaa. Käytännön syistä valokuvassa tuli olla selkeä pintaa, johon runon sanat pystyi kirjoittamaan siten, että lopputulos olisi esteettinen ja selkeä.

Kunkin mukaan otetun kuvan valintaan vaikutti se, kuinka esteettisenä, puhuttelevana ja merkityksellisenä koin valokuvan itselleni. Hietaharju (2010, 104) kirjoittaa, että kun ihminen havaitsee jotakin, hän alkaa tulkita sitä. Valokuvassa kuvaaja on tehnyt omat välineelliset valintansa, joiden suunnassa tulkinta tapahtuu. Valinnat tuottavat merkitysulottuvuuden, jota ihminen alkaa purkaa valokuvaa katsoessaan. Kuvaa tulkitaan, ja sen merkitys muutetaan sanoiksi. Kuva herättää ensiksi jonkin tunteen, mutta myös herättelee ihmisen sisäistä puhetta.

Alkuperäisesti tarkoituksenani oli, että kuvien joukossa tulisi luontokuvien lisäksi olemaan erilaisia pinnanmuotoja esimerkiksi tekemistäni sekatekniikka- ja mosaiikkitoista. Prosessin edetessä innostuin kuitenkin eniten luontokuvauksesta ja niiden käyttämisestä tämän prototyypisarjan suunnittelussa. Mukana prototyypeissä on myös muutamia aiemmin ottamiani luontokuvia. Koin luontokuvien sopivan hyvin voimaantumisteemaan. Pelkkien luontokuvien käyttäminen loisi myös korttisarjalle tietyn teeman. Erilaisten pinnanmuotojen mukaan ottaminen olisi todennäköisesti tehnyt korttisarjasta liian sekavan, pelkkien luontokuvien käyttäminen puolestaan yhdenmukaistaa teeman lisäksi korttisarjan ulkonäköä. Päätyminen pelkkiin luontokuviiin tässä prosessissa jättää tulevaisuudessa mahdollisuuden uusien korttisarjojen kehittämiseen käyttämällä niitä kuvia, jotka karsiutuivat tästä korttisarjasta. Opinnäytetyön jatkokehittelyideana olen suunnitellut toteuttavani muita korttisarjoja esimerkiksi erilaisia pinnanmuotoja käyttämällä.

5.3 Runojen kirjoittaminen ja valinta

Runojen kirjoittamisen ja valinnan määritän valokuvauksen lailla todentamiseksi ja vaihtoehtojen valinnaksi tässä luovassa prosessissa. Muutamaa valokuvaan löysin sopivan runon jo aiemmin kirjoittamistani runoista. Suurimman osan runoista kirjoitin kuitenkin kunkin valokuvan inspiroimana. Katsellessani kuvia, koin ne vahvasti omikseni ja aloin purkamaan runoksi

kuvan siinä hetkessä synnyttämiä ajatuksia. Kuvat ikään kuin ovat osa omaa elämäntarinaani, jotka pystyn sanoittamaan helpoiten runojen kautta. Koen tällaisen työskentelytavan vuorovaikutukselliseksi, sisimpäni ikään kuin keskusteleen kuvan kanssa.

Jostain ne runot vain tulevat sen kuvan päälle. Kuva ja sen luoman tila vaan saa sanat tulemaan ulos. Keskityn sommitteluun. Sommittelu tarkoittaa minulle sitä miten sana visuaalisesti sopii kuvaan ja kuinka sana sopii ajatuksen tasolla tekstiin.

Nimesin runojen kirjoittamisvaiheen myös runojen sommitteluvaiheeksi. Mietin tarkasti, miten kukin runon sana sijoittuisi parhaiten kuvaan. Osaltaan valokuvan pinnan pinnanmuoto ja käytettävissä oleva tila vaikuttivat sanojen valintaan, joten ne vaikuttivat näin ollen runojen syntyyn.

Runojen kirjoittaminen sujui helposti ja luontevasti, jopa spontaanisti. Runojen kirjoittaminen oli monesti ainakin lähellä flow-kokemusta, jollei jopa jossain määrin puhdasta flowta. Tämä on toisaalta itselleni luonteva tapa kirjoittaa runoja, kirjoitin niitä kuvan pohjalta tai ilman. Ne syntyvät yleensä hetkessä, enkä niitä juuri jälkikäteen korjaile. Näin syntyivät runot tässäkin prosessissa.

Kun kuvaan lisätään sanoja, kuten olen tehnyt runokorteissa, syntyy yhdistelmä, jossa on kaksi viestin välittäjää. Kuvan ja sanan vuorovaikutus voi olla rakenteeltaan tai tulkinnaltaan esimerkiksi juuri yhdistelmää tai rinnakkaiseloä. (Mikkonen 2005, 21.)

5.4 Mielikuva- ja liikeilmaisuharjoitusten luominen

Mielikuva- ja liikeilmaisukorttien toteuttaminen on myös luovaan prosessiin kuuluvaa todentamisvaihetta. Jo runojen kirjoitusvaiheessa pohdin ja hahmottelen millaisia erilaisia teemoja toiminnallisiin harjoituksiin voisi liittää. Sitä mukaa, kun kuvakortit valmistuivat, aloin toteuttaa niihin toiminnallisia harjoituksia. Alun perin ajattelin, että tekisin vain yhden toiminnallisen kortin kullekin runokuvakortille, johon olisi tullut joko mielikuva tai liikeilmaisuharjoitus. Aloin kuitenkin miettiä korttien käytettävyyttä, ja päädyin ratkaisuun tehdä jokaiselle runokuvakortille sekä mielikuva- että liikeilmaisuharjoituksen, jotka tulisivat olemaan samassa kortissa, eri puolilla korttia.

Harjoituksia alkoi syntyä oman mielikuvituksen pohjalta. Alkuun panevana voimana toimi joko kuva tai runo. Harjoitusten aiheiksi olin jo aiemmin suunnitellut itsetuntemus-, keskittymis-, rentoutus-, voimaantumis- ja luovuusharjoituksia. Harjoitusten teemoja olivat muun muassa unelmat, elämän eri näkökulmat, voimavarat, kehontuntemus ja itsensä arvostaminen. Mielikuva- ja liikeilmaisuharjoitusten yhtenä tarkoituksena on herätellä eri

aisteja. Harjoituksissa stimuloidaan näköaistin lisäksi etenkin kuulo- ja tuntoaisteja. Niiden avulla voi myös harjoittaa omaa mielikuvitustaan ja luovuuttaan.

Liikeilmaisuharjoituksia ideoidessani ja kirjoittaessani testasin niitä samalla itse. Moni harjoitus lähti syntymäänkin siten, että katsoin runokorttia kuin ensimmäistä kertaa, tutkin kuvaa, luin runon, ja aloin kokeilla, miten ja millaisen liikkeen kautta ilmaisisin itse runokortin minussa herättämiä tunnetiloja ja ajatuksia. Päädyin tekemään liikeilmaisuharjoituksista sellaisia, että ne voi tehdä paikallaan joko seisten tai istuen ja niiden tekemiseen käytetään pääasiassa käsiä ja ylävartaloa. Toiminta ei näin ollen vaadi suurta toimintatilaa ja ne soveltuvat myös esimerkiksi niille pyörätuolissa istuville tai muuten huonosti liikkuville, jotka kuitenkin pystyvät käyttämään ylävartaloaan.

Siinä vaiheessa kun olin saanut kirjoitetuksi noin puolet harjoituksista, elämässäni alkoi ajanjakso, jolloin minulla ei ollut aikaa ja voimavaroja keskittyä korttien tekemiseen. Tämän vuoksi koko aktiivinen luomisprosessi keskeytyi melkein puoleksi vuodeksi. Tänä aikana elämäni täyttyi muista työtehtävistä ja sen vastapainoksi osin täydellisestä lomailusta. Ajatusten tasolla korttisarja kuitenkin kulki koko ajan mukana. Aika ajoin kohdatessani uusia ohjaustilanteita tai vaikkapa katsoessani museossa taideteoksia, huomasin miettiväni, voisiko tämä auttaa korttisarjassa, sitten kun taas pääsisin aktiivisesti sen pariin. Luovan prosessin vaiheisiin peilaten kyseessä olikin selkeä hautumisvaihe.

Kun tuli vihdoinkin ajankohta, että minulla oli taas aikaa tarttua korttien tekemiseen, en kokenutkaan sitä houkuttelevaksi. Jouduin pinnistelemaan, jotta sain taas kiinni tekemisestä. Siinä kohtaa kun palasin jo syntyneiden runokorttien ja harjoitusten pariin, ja aloin harjoitus harjoitukselta jatkaa kirjoittamista, koin taas olevani oman intohimoni äärellä. Tästä olin kirjoittanut päiväkirjaani seuraavasti:

Kuukausien tauon jälkeen olen taas palannut prosessin pariin. Tuntuu kuin olisin kotona. Minulla on vihdoinkin aikaa sukeltaa valokuviiin, runoihin ja niistä itselleni kumpuaviin merkityksiin. Lueskelin äsken aiemmin kirjoittamiani harjoituksiani. Tunsin onnistuneeni monessa harjoituksessa. Koen onnistuneeni siinä, että kykenen sanoittamaan omaan luovuuttani ulos myös harjoitusten enkä vain runouden muodossa. Tämä tuntuu merkitykselliseltä ja antoisalta.

Tauon aikana olin syventävässä työharjoittelussa, jonka myötä olin kehittynyt ammatillisesti etenkin kohtaamistyössä. Palattuani takaisin kortti-työskentelyn pariin katsoin koko prosessia paljon kokeneemmin silmin ja entistä asiakaslähtöisemmin. Kokemukseeni pohjautuen pystyin pohti-

maan laajemmin sitä, miten harjoitukset soveltuisivat erilaisille asiakasryhmille ja pystyin ottamaan näitä näkökulmia huomioon sekä kirjoittaessani kokonaan uusia harjoituksia että muokatessani vanhoja. Hautumisvaiheen aikana taka-alalle kypsyneet ajatukset alkoivat näin ollen tuottaa hedelmää. Sain uutta intoa tekemiseen ja pian kaikki harjoitukset olivatkin valmiina. Tämä edellä kuvattu vaihe kuvaa mielestäni hyvin luovaan prosessiin liittyvää oivallusta.

Käytännössä korttien eri tekovaiheet tapahtuivat osittain päällekkäin prosessin aikana. Voidaan todeta, että luovalle prosessille tyypilliseen tapaan prosessi eteni syklissä, jossa hautuminen, oivallus ja todentaminen vuorottelivat.

Kaikki edellä mainitut vaiheet valokuvauksesta ja valokuvien valinnasta harjoituskorttien toteuttamiseen ovat tuotteensuunnitteluprosessin näkökulmasta varsinaista suunnitteluvaihetta. Lisäksi koko prosessin ajan pohdin korttien ulkoista rakennetta, käytettävyyttä ja käyttömahdollisuuksia erilaisten asiakasryhmien kanssa. (Tästä kerron lisää seuraavassa kappaleessa.) Prosessi päättyi dokumentointiin, joka tässä tapauksessa oli kaikkien Word-tekstinkäsittelydokumentteina olevien korttien tallentamista jpeg-kuvamuotoon jatkokäsittelyn helpottamiseksi.

5.5 Korttien rakenteesta ja käyttämisestä

Aluksi tarkoitukseni oli, että runokortti olisi vain yksipuoleinen ja takana ainoastaan kortin numero. Opinnäytetyön suunnitelmaseminaarissa käytyjen keskustelujen pohjalta aloin miettiä tarkemmin korttien rakennetta. Ajatuksena olisi, voisiko kuva ja runo olla puolilla korttia. Tässä ei kuitenkaan mielestäni toteutunut korttien alkuperäinen idea. Päädyin ajatuksisani ratkaisuun, jossa kortin toisella puolella olisi kuva ja runo ja toisella puolella pelkkä kuva. Tässä kohtaa eteen nousi ongelma, mihin sijoitan kortin numeron, jolla sen voi yhdistää harjoituskorttiin. Myöhemmin päädyin ajatukseen, että lisään harjoituskorttiin siihen liittyvän kuvan pienoiskoossa. Tässä kohtaa se tuntuu toimivimmalta ratkaisulta. Korttien ulkonäön suunnittelu jatkuu vielä opinnäytetyöprosessin jälkeen ja toteutukseen vaikuttaa muun muassa se, missä ja miten kortit painatan.

Korttien käyttömahdollisuudet ovat vielä tässä kohtaa rajattomat ja ne ovat paljon kiinni myös käyttäjästä. Ajatuksena on, että esimerkiksi harjoituskorttia voisi käyttää sellaisenaan ilman runokuvakorttia. Tarkoituksena on opinnäytetyöprosessin jälkeen jatkaa korttisarjan käytettävyyden suunnittelua ja kehittämistä muun muassa siten, että luon ideavihkosien korttien erilaisista käyttömahdollisuuksista yhdessä ja erikseen.

Runokuvakortteja voidaan käyttää ohjaustilanteissa joko täysin ilman harjoituskorttia tai ottaa harjoituskortti mukaan joko heti kortin valinnan yh-

teydessä tai myöhemmin ohjauksen aikana. Joidenkin harjoitusten käyttämiseen tarvitaan runokuvakortin valokuvaa, minkä vuoksi myös päädyin ratkaisuun liittää valokuva pienoiskoossa harjoituskortin alaosaan.

Esimerkiksi sanataideryhmissä mielikuva- ja liikeilmaisuharjoituksia voi käyttää virittäytymisharjoituksina. Mielikuvaharjoitustehtäviä voi käyttää suoraan kirjoittamisharjoituksina ja liikeilmaisuharjoitusten tunnelmista voi kirjoittaa jälkeensä tekstin. Tekstejä voidaan jatkaa eteenpäin tai lähteä niiden pohjalta luomaan vaikka tapahtumaympäristöä tai henkilö- tai hahmokuvausta esimerkiksi tarinalle, sadulle tai novellille.

Harjoitukset voi tehdä joko yksin tai pari- ja ryhmätyöskentelynä. Pari- ja ryhmätyöskentelyn etuna on se, että harjoituksen tekijän ei tarvitse lukea ohjeita kortista, vaan joku toinen voi lukea sen hänelle ja hän voi keskittyä pelkkään kuunteluun ja ilmaisuun.

Tämän opinnäytetyöprosessin aikana syntyi kolmesta prototyyppikortista sekä runokorteista että harjoituskorteista. Esimerkkinä korttisarjan yhdestä runokortin, mielikuvaharjoituksen ja liikeilmaisuharjoituksen sisältämästä kokonaisuudesta on alla nähtävänä ”Keinu”- runokortti (kuva 1), sekä siihen liittyvän harjoituskortin mielikuvaharjoitus (kuva 2) ja liikeilmaisuharjoitus (kuva 3). Kaikki kortit eivät ole tässä opinnäytetyössä nähtävissä tuotesuojauksen vuoksi.



Kuva 1. ”Keinu”-runokuvakortti.

Mielikuvaharjoitus

Kuvittele itsesi pieneksi olennoiksi kukan sisäpuolelle.

Millainen olento olisit?

Millaisena koet kukan muodon ja värin?

Mitä kaikkea voisit tehdä siellä?

Millaisena näet ja koet ympäröivän maailman?



Kuva 2. "Keinu"-mielikuvaharjoitus.

Liikeilmaisuharjoitus

Tee keinuevaa liikettä käsilläsi, ylävartalollasi ja mahdollisuuksien mukaan koko kehollasi. Tee sellaista liikettä, mikä tuntuu sopivalta juuri nyt kehollesi. Onko liikkeesä hiljaista rauhoittavaa keinuntaa vai voimakkaan riehakasta vauhdin hurmaa? Voit myös vaihdella liikkeen tempoa.



Kuva 3. "Keinu"-liikeilmaisuharjoitus.

6 VOIMAANTUMISEN KOKEMUKSET

Aiempi henkilökohtainen käsitykseni voimaantumisesta tarkoitti minulle yksinkertaisimmillaan psyykkistä hyvinolontunnetta ja tilaa, jonka saavutin jonkun itsestäni miellyttävältä tuntuvan tekemisen tai kokemuksen jälkeen. Yleensä siihen on liittynyt joko luonnon ja matkailun antamia kokemuksia, uusien taitojen oppimista, joitakin kädentaitoja, tanssillista liikuntaa, syvällisiä keskusteluja, kirjoittamista, lukemista tai elokuvan tai teatteriesityksen katsomista. En ole kuitenkaan koskaan aiemmin pohtinut, mikä noissa tapahtumissa on voimaantumisen mahdollistava elementti tai mitä voimaantumiseen liittämäni hyvinolontunne todellisuudessa on.

Tässä pääluvussa kuvaan, jäsennän ja arvioin omia voimaantumisen kokemuksia prosessin aikana. Omassa voimaantumisen itsearvioinnissa käytän arviointikehikkoja, jotka pohjaan sekä Järvisen (2009, 9 – 10) että Karvosen (2011, 123 & 125) esittelemiin voimaantumista ilmentäviä tekijöihin, joita olen esitellyt tässä raportissa alaluvussa 4.2.3 Tarkastelen ja analysoin voimaantumisen kokemuksia pitkälti päiväkirjatekstieni kautta.

6.1 Itsearviointia Beirston voimaantumista ilmentävien tekijöiden pohjalta

Seuraavissa pohdinnoissa olen tehnyt itsearviointia voimaantumisesta Beirston (1999 Järvinen 2009, 9 -10 mukaan) voimaantumista ilmentävien tekijöiden pohjalta. Kuten jo aiemmin raportissa esittelin (luku 4.3.2) Beirsto jakaa voimaantumista ilmentävät tekijät kolmeen luokkaan.

6.1.1 Tunneperäiset tekijät

Kun alun alkaen lähdin visioimaan sekä myöhemmin suunnittelemaan ja toteuttamaan korttisarjaa, halusin tehdä sitä hyvin puhtaasti oman arvo maailmani ja oman sisäisen voimaantumiskäsitykseni pohjalta. Halusin, että siinä ilmenisi itselle tärkeitä arvoja ja elementtejä kuten paljaan ihmissyyden äärellä oleminen, avarakatseisuus, voimavarakeskeisyys, esteettisyys, runollinen kieli sekä pyrkimys hyvinvointiin ja psyykkiseen hyvään oloon. Kaikkien tekemieni korttien sisällöissä saavutin jotain näistä arvoista. Nämä ja monet muut tunneperäiset tekijät ohjasivat prosessiani.

Mieleisten kuvauskohteiden löytäminen ja kuvaaminen, onnistuneiden kuvien katsominen ja hyväksi runokorttikuvaksi sopivan kuvan löytäminen herättivät minussa ilon ja onnistumisen tunnetta. Runojen kirjoittamisen kautta sain jäsentää ja sanoittaa kuvan minussa herättämiä ajatuksia. Runon kirjoittamista ajatellen pyrin katsomaan kuvia voimavaranäkökulmasta, koska tarkoitus oli saada aikaan runoja, joista välittyisi toivo, elämänhalu ja elämän pienien tekijöiden arvostus. Tämä oli minulle uusi tapa kirjoittaa runo, että kirjoitin niitä tietyllä itselle asettamallani tehtävänannolla. Mutta oli ilo huomata, että vaikka olen taipuvainen kirjoittamaan

melankolisia tekstejä, runoista välittyi kuitenkin toivon tunne. Näitä ajatuksia olen sanoittanut päiväkirjassani muun muassa seuraavasti:

Huomaan, että kirjoittaminen on tässäkin tekemisessä oman voimaantumiseni ydin. Mutta kuvat auttavat minua siinä tärkeässä osassa. Kuvien kautta saan uutta näkökulmaa ja materiaalia kirjoittamiseen.

Koen saaneeni vahvistusta suhteessa jokaiseen Beirston tunneperäisistä voimaantumista ilmentävään tekijään, joita ovat uteliaisuus, optimismi, rehellisyys ja rohkeus. Uteliaisuuteni elämään ja ohjaustoiminnan mahdollisuuksia kohtaan vahvistuivat prosessin myötä. Prosessin aikana sain tekemisestä vastinetta sisälläni pitkään, jopa vuosien ajan, kyteneelle tunteelle, että minussa on sisällä piilotettu luovuus, joka ei vain ole löytänyt keinoja päästä ulos. Opiskelujen aikana olen jo saanut tähän vastinetta, mutta nyt koen saaneeni sitä vahvemmin, koska korttisarjan suunnittelu-prosessi lähti liikkeelle täysin tarpeistani ja motiiveistani. Uteliaana jään odottamaan, miten ja millaisten tehtävien parissa saan jatkossa toteuttaa luovuuttani.

Kirjoittaessani en juuri mieti sitä onko runo hyvä tai onko siinä muiden mielestä sanomaa. Tai saako niistä kukaan mitään kiinni, mitään irti, sopiiko se muiden mielestä kuvaan. Tässä luotan omaan tyyliini ja intuitiooni. Sama pätee jossain määrin kuvaamiseen. Silloin en mieti tekeväni tuotetta asiakkaalle, silloin koen olevani nimenomaan itseni ilmaisija, pieni taiteilijan alku.

Yllä oleva päiväkirjalainaus kertoo suhteistani kirjoittamiseen ja kuvaamiseen prosessin aikana, ja olen kokenut samanlaisia tunteita muulloinkin runoja kirjoittaessani. Runous on minulle ehdottomasti yksi onnen lähteistä. Ja kuten jo aiemmin tässä raportissa luovan prosessin kuvauksessa mainitsin, koin olevani runoja kirjoittaessani monesti lähellä flowkokemusta. Itselleni ei ole merkitystä, onko kyseessä ollut todellinen flowkokemus vai ei. Tärkeintä on tunne, että olen saanut toteuttaa jotain itselleni ja minuudelleni tärkeää ja kokenut, että jollakin tavalla olen ollut sielullisesti kotona runoja kirjoittaessani. Samaa merkityksen, tyytyväisyyden ja rauhallisuuden tunnetta olen tuntenut prosessin aikana myös silloin, kun olen palannut katselemaan ja lukemaan runokorttejani. Se, että olen saanut omaa luovuuttani käyttäen toteuttaa kokonaisuuden, jonka koen itse sekä visuaalisesti että verbaalisesti esteettisenä, saa minut tuntemaan itseni psyykkisesti ehjäksi.

Koen, että prototyyppien pohjalta on helppoa ja mielenkiintoista lähteä jatkamaan korttisarjan toteuttamista asiakaskäyttöön asti. Lisäksi koen, että prosessi lisäsi uskoani siihen, että tämän tyyppinen työskentely on sitä, jossa viihdyn ja jolle minulla on annettavaa. Näin ollen prosessi vai-

kutti siihen, että suhtaudun tällä hetkellä ammatti-identiteettini muovautumiseen optimistisemmin kuin ennen prosessia. Rohkeuden näkökulmasta katsottuna olen prosessin jälkeen rohkeampi, itsevarmempi ja luotavaisempi kokeilemaan uusia asioita niin yksityiselämässä kuin ammatillisestikin. Prosessin aikana elämässäni on tapahtunut paljon ja koen saaneeni vihdoin tilaa itselleni ja tilaa toteuttaa itselle tärkeitä luovia menetelmiä, valokuvaamista ja kirjoittamista. Koen sen olleen yksi reitti, joka on vahvistanut sisäistä oikeuttani itselle epämiellyttävistä tilanteista kieltäytymiseen ja epätyytyttävistä sidoksista irtaantumiseen. Kaikkea tätä ei tietenkään voi lukea korttisarjan ansioksi, mutta uskon, että kun lähdin sen myötä toteuttamaan jotain todella omaa, tuo sama tarve ikään kuin laajeni muillekin elämän alueille. Korttisarjan pariin lähteminen oli yksi askel kohti itsenäisyyttä, kohti ammatillista omannäköisyyttä sekä omiin taitoihini ja omaan itseeni uskomista.

Prosessin myötä pystyn nyt katsomaan rehellisemmin omia vahvuuksia ja puutteita. Tiedän, että kykenen syvällisyyteen ja minulla on ainutlaatuinen metaforamaailma, jonka kykenen pukemaan sanoiksi. Tiedän, että minulla on kyky nähdä kuvissa ohjauksellisia tarinoita, jotka osaan kirjoittaa runomuotoon. Tiedän, etten ole teknisesti paras mahdollinen valokuvaaja ja teen varmasti monta aloittelijan virhettä. Tiedän, etten ole innokkain käyttämään hyväkseni kaikkia saatavilla olevia teknisiä apuvälineitä tuotteen suunnittelussa. Tulevaisuudessa minulla on kuitenkin mahdollisuus oppia kehittämään näitäkin puolia.

6.1.2 Toimintaperäiset tekijät

Pohtiessani toimintaperäisiä eli konatiivisia tekijöitä, en aluksi löytänyt paljoakaan yhtymäkohtia omaan voimaantumiseeni. Hitaan etenemisen ja osittain hapuilevan prosessin vuoksi en kokenut olevani tehokas, päättäväinen tai päämäärätietoinen. Toisaalta vierastan noita termejä niin paljon, että koen olevani niiden edessä voimaton ja jotenkin vääränlainen. Tuntuu, että en edes halua lähteä pohtimaan näitä asioita syvällisemmin, koska en liitä niitä tähän prosessiin. Ne tuntuvat pinnallisilta ja tuloshakuisilta, en halunnut liittää niitä itselleni tärkeään taiteelliseen ja ammatilliseen prosessiin.

Toimintaperäisistä tekijöistä koin saaneeni eniten vahvistusta haluun oppia. Prosessin myötä koen haluavani oppia lisää esimerkiksi ihmismielen liikkeistä, estetiikan ja liikeilmaisun vaikutuksesta hyvinvointiin sekä ohjaustilanteiden kautta siitä, miten eri tavoin kortteja voisi käyttää hyödyksi ohjaustilanteissa erilaisten kohderyhmien kanssa ja millaisia ohjauskokonaisuuksia niistä voi koostaa. Toisaalta koen, että toiminnallinen tekijä ”halu oppia” on niin lähellä tunneperäistä tekijää ”uteliaisuus”, etten ihmettele miksi minun on helppo löytää siihen paljon sisältöä prosessini pohjalta.

Oikeastaan on ollut hyvä että opinnäytetyöprosessi on venynyt, sillä kevät on innostanut kuvaamaan. Huhtikuussa otin kuvia sinivuokoista ja virtaavista vesistä. Löysin myös ylöspäin kuvaamisen.

Voinen sanoa toimintaperäisiin tekijöihin liittyvien pohdintojeni perusteella, että korttien suunnitteluprosessi vahvisti sisäistä minuuttani, jonka koin jo alun alkaen vierastavan tehokkuusajattelua, mutta uskon uteliaisuuteen ja vapaaehtoiseen elinikäiseen oppimiseen. Uskon, että jokainen tietää syvällä itsessään sen, mitä elämältään haluaa, mihin haluaa keskittyä, mitä haluaa tuoda itsestään ulkopuolelle ja mitä esimerkiksi haluaa tehdä työkseen. Kuitenkin tuo kaikki tieto ja etenkin mahdollisuus toteuttaa omia halujaan jää nykyisessä suoritusyhteiskunnassa helposti yleisten vaatimusten ja ulkoa ohjautuvan ajattelun jalkoihin. Jos on elänyt pitkään ulkoa ohjautuvasti, ja sellaisessa ympäristössä, jossa vallitsee ikään kuin sanaton tieto siitä, millaista on tietynlainen oikea elämä, vaatii rohkeutta ja pitkäjänteisyyttä lähteä puskemaan ulos tuosta ympäristöstä ja ajattelu-maailmasta. Itselleni tämä korttiprosessi oli yksi esimerkki elämässäni juuri tuosta puskemisesta. Sen myötä sain viettää aikaa niiden asioiden ja teemojen parissa, jotka koen itselleni tässä elämässä tärkeäksi.

Olen kokenut, että samalla kun teen runokuvakortteihin harjoituksia, joiden kautta haluan herätellä ihmisiä pohtimaan omia arvojaan, unelmiaan ja elämänsuuntaa, teenkin tätä samaa herättelyä myös itselleni. Välillä mietin, kenelle tätä työtä teen, itsellenikö vai muille? Uskon, että molemmille. Uskon, että maailmassa on muitakin ihmisiä, jotka ovat kamppailleet samojen ongelmien ja ajatusten parissa kuin itse. Uskon, että jos nämä harjoitukset auttavat minua, niistä voi olla apua myös muille.

6.1.3 Kognitiiviset tekijät

Kognitiivisten tekijöiden pohjalta, joita ovat esimerkiksi tieto, ymmärrys, ajattelukyky ja näkemys, pohdin paljon sekä oman kokemuksen että toisaalta asiakaslähtöisyyden merkitystä suunnitteluprosessissa. Suunnitteluprosessin aikana koin osaavani luonnostaan ajatella sitä, miten ja millälaisena voimaantumisen teema kulkee mukana sekä valokuvissa, runoissa että harjoituksissa. Itselläni on paljon kokemuseräistä tietoa siitä, miten runot ja erilaiset luovuusharjoitukset yhdistettynä mielikuva- ja liikeharjoitteluun voivat tuoda lohtua, oivalluksia, uusia näkökulmia ja uutta energiaa. Päiväkirjaan olen kirjoittanut seuraavasti:

Mielikuva- ja liikeilmaisuharjoitusten kehittäminen kuvien ja runojen pohjalta on ollut yksi voimaantumisen väline prosessin aikana. Harjoituksia ideoidessa ja niitä testatessa olen saanut itselleni raivattua rentouttavia hetkiä muuten niin kiireisen ja stressaavan ajanjakson keskelle.

Kirjoittaessani runoja ja harjoituksia pystyin käyttämään hyväkseni sekä omaa elämäkokemustani että opiskeluvuosieni aikana kerryttääni ohjauskokemusta. Vaikka runojen kirjoittaminen oli hyvin henkilökohtainen prosessi ja ne syntyivät paljon omasta voimaantumisen tarpeesta, pystyin kuitenkin mielestäni nostamaan niihin sellaisia teemoja, joista olen keskustellut monien ihmisten kanssa erilaisissa konteksteissa sekä yksityiselämässä että ohjaustoiminnan opiskeluihini liittyen. Näitä teemoja olivat muun muassa rauhoittuminen, toivon ylläpitäminen, hetkessä eläminen, omat unelmat, rohkeus ja omat voimavarat.

Ohjauskokemusteni perusteella pystyin kuvittelemaan harjoitusten käytännön toteuttamista esimerkiksi erilaisissa kirjoitusryhmissä tai vaikkapa syömishäiriöistä toipuvien kanssa. Pystyin mielikuvissani soveltamaan niitä erilaisiin fyysisiin tiloihin ja erilaisilla toteutusmuodoilla. Harjoituksia kirjoittaessani pyrin ottamaan huomioon erilaiset käyttäjäryhmät ja toimijat. Halusin tehdä esimerkiksi ohjeistuksen kielestä lempeän ohjailevaa ja houkuttelevaa, jotta jokainen pystyisi tarttumaan harjoituksiin siten, kuin itsestä hyvältä tuntuu.

Kognitiivisia tekijöitä pohtiessani huomasin, että pystyn arvostamaan omaa työtäni myös asiakaslähtöisyyden näkökulmasta. Vaikka omat motiivini korttisarjan työstämisen alkuun saattamiselle ja sen suunnittelulle ja toteuttamiselle ovat olleet henkilökohtaiset ja olen tehnyt sitä paljon omista lähtökohdistani, huomasin prosessin edetessä, että pystyin ottamaan huomioon myös käyttäjäryhmien tarpeet enenevässä määrin. Ohjaustoiminnan kulmakivi, asiakaslähtöisyys, on siis kuin huomaamatta tullut osaksi ammatti-identiteettiäni. Ja tämän olen kokenut haastavimpana jäsentää koko ohjaustoiminnan opiskeluiden aikana. Nyt voin sanoa ymmärtäväni sitä enemmän ja syvällisemmin, ja se lisää arvostusta omaa ammatillisuutta kohtaan. Prosessin aikana mieleeni nousi myös ajatus korttisarjan toteuttamisesta ohjauksellisena tehtävänä:

Olen paljon miettinyt sitä, voisiko korttisarjan suunnittelu- ja toteutusprosessia soveltaa myös jollekin asiakasryhmälle tehtäväksi. Jokainen voisi tehdä itselleen oman korttisarjan valokuvaa ja tekstiä käyttämällä. Teema voisi olla lähes mikä tahansa, vaikka omat kasvot, omat kädet, omat jalat. Koen, että tämä prosessi todella palvelee minua. Saan sen myötä mieleeni useita uusia ohjausideoita.

6.2 Itsearviointia VrijBaan-projektin menetelmän pohjalta

Karvosen (2011, 123) esittelemän voimaantumisen itsearviointimallin pohjalta pohdin voimaantumistani seuraavilla osa-alueilla: itsemääräämisykyys, vaikuttavuus, merkityksen kokeminen, minäkuva myönteisyys ja

yhteisöllisyys. Jätin pois osaamisen osa-alueen, koska pohdin samaa teemaa edellä Beirston voimaantumista ilmentävien kognitiivisten tekijöiden pohjalta.

6.2.1 Itsemääräämisoikeus ja vaikuttavuus

Voin toteuttaa prosessia omaan tahtiin, nautin siitä. Lisäksi nautin tietynlaisesta taiteellisesta vapaudesta, siitä, että voin tehdä korteista ja harjoituksista itseni näköisiä, sellaisia, jotka voimauttavat ja puhuttelevat juuri minun mielenmaisemaani.

Prosessin aikana sain käyttää täydellistä itsemääräämisoikeutta. Sain valita mieleiseni kuvat ja kirjoittaa itseäni miellyttävät runot ja harjoitukset. Sain muilta ohjaustoiminnan opiskelijoilta paljon hyödyllisiä ja toteuttamiskelpoisia ideoita suunnitteluvaiheessa, mutta tein itse lopulliset valinnat ja päätökset. Olen ollut aiemmin paljon riippuvaisempi toisten mielipiteistä ja varmistellut toisilta, ovatko tekemäni ratkaisut hyviä. Itsemääräämisoikeutta käyttämällä harjaannutin itseluottamustani ja kykyä tehdä valintoja itsenäisesti. Ajattelen, että tämä kaikki ei olisi toteutunut samalla tavalla, jos olisin tehnyt suunnittelutyötä jonkun ulkopuolisen tahon toimeksiantona.

Vaikuttavuuden arvioinnissa pääajatuksena on se, että ihminen ymmärtää omien päätöstensä ja valintojensa seuraukset ja ottaa niistä vastuun (Karvonen 2011, 123). Itsenäisen suunnitteluprosessin kautta sain harjoitella vastuunottamista tuotesuunnittelijana. Koska tein suunnittelutyötä itselleni, vastasin toki työn etenemisestä vain itselleni, mutta tämä osoittautuikin lopulta haastavammaksi kuin mitä olin alkuun ajatellut. Se, et-ten ollut tilivelvollinen kenellekään toi minulle vapautta edetä omassa tahdissani ja siihen suuntaan kuin halusin. Oletettavaa on, että jos olisi tehnyt työtä ulkopuoliselle toimeksiantajalle, se olisi syntynyt nopeammassa tahdissa. Toisaalta voidaan pohtia, mikä olikaan tämän työn tarkoitus: tehdä jotain ensisijaisesti muille vai ensisijaisesti itselle?

Tämä on ensimmäinen kerta, kun työstän jotain näin laajaa suunnittelu-tehtävää, ja jossa tuotesuunnittelun lisäksi on mukana ohjauksellisia elementtejä eli harjoituksia. Ohjauksellisten elementtien mukana olo lisäsi työskentelyn vastuullisuutta, koska ohjaajana minulla on tietty arvomaailma ja etiikka, joihin perustuen minulle on tärkeää, etteivät ideoimani harjoitukset vaikuta niitä tekevien ihmisten hyvinvointiin heikentävästi, vaan päinvastoin kohentavasti. Pohdiskeltuani näitä seikkoja prosessin aikana, oma arvomaailmani selkeytyi ja vahvistui. Haluan toimia jatkossa sellaisissa ammatillisissa tehtävissä, joiden kautta voin auttaa ja mahdollistaa ihmisiä löytämään heidän omat arvomaailmansa ja löytää keinot arvomaailmojensa mukaisen elämän elämiseen.

6.2.2 Merkityksen kokeminen

Merkityksen kokeminen voidaan tulkita siten, että ihminen kokee oman toimintansa mielekkääksi ja omien arvojensa mukaiseksi (Karvonen 2011, 123). Prosessin aikana sain mahdollisuuden uppoutua sellaisiin teemoihin, joihin olen aina halunnut perehtyä syvemmin, mutta olen kokenut, ettei siihen ole aikaa tai ettei se olisi riittävän merkityksellistä. Merkityksellisyydellä tarkoitan tässä kohtaa sitä, ettei se olisi merkityksellistä kenenkään toisen ihmisen kannalta tai mielestä, jolloin minunkaan ei tulisi siihen käyttää aikaani. Prosessi antoi minulle mahdollisuuden uppoutua ”luvan kanssa” ja tuon uppoutumisen aikana tunsin olevani henkisesti kotona. Koin, että vihdoinkin saan työskennellä ammatillisesti siten, että tunnen todella nauttivani työskentelystä enkä koe sitä missään määrin vastenmielisenä. Päinvastoin koin työskentelyn samanaikaisesti sekä luovuuttani vapauttavana että ruokkivana. Prosessin jälkeen, oman kokemuksen kautta ymmärrän, että se syyksi uppoutumiseen riittää se, että asioilla on merkitystä ihmiselle itselleen.

Tajusin tänään kuinka kokonaisvaltaisesti monipuolista, mielenkiintoista ja luovuuttani palvelevaa projektia olenkaan tekemässä. Saan toteuttaa tämän prosessin myötä itselleni ominaisimpia asioita eli valokuvausta, kirjoittamista, liikeilmaisua, merkitysten hakemista ja mielikuvien käyttöä. Tämä on lisännyt hyvinvointiani ja tunnetta siitä, että tiedän tekeväni nyt juuri jotain sellaista, joka lisää yhteyttä omaan sisimpääni, omaan mielenmaisemaani, ja lisää näin ollen merkityksellisyyden tunnetta.

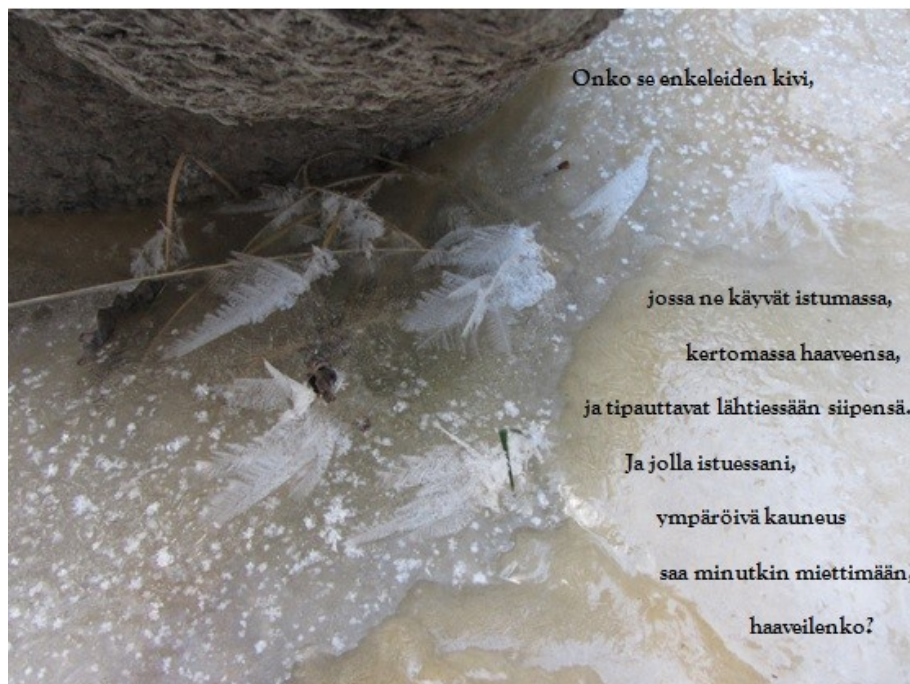
Koin merkityksellisyyden tunnetta sekä omana paljaana itsenäni ilman minkään roolin asettamaa taakkaa että ihmisläheistä työtä tekevänä ohjaajana. Paljas minuuteni sai valokuvien maisemien ja yksityiskohtien että runouden rytmin ja metaforien kautta täyttymystä tarpeeseeni jäsentää olemassaoloani estetiikan, lohdun ja toivon elementtien kautta. Ohjaajuuteni löysi suunnitteluprosessin ja harjoitusten sisältöjen kautta paikan, jossa se voi olla samaan aikaan sekä paljas minuus että toisia ihmisiä eteenpäin hellästi ja empaattisesti eteenpäin työntävä mahdollisuuksien tarjoaja.

Koen, että korttiprosessin valokuva- ja runovaiheessa sain toteuttaa sisintä minääni, sieluani ja psyykeeni vaativia tasoja, taiteilijapuoltani, kun taas harjoitusten kirjoittamisvaiheessa pääsin näiden lisäksi toteuttamaan enemmän ohjaajuuttani, ammatillisuuttani ja hyödyntämään niitä kokemuksia, joita olen saanut kohtaamistyössä.

Minuun teki suuren vaikutuksen Mertasen (2002, 164) ajatus, että runon voidaan ajatella olevan kuin uni, tihentymä mielen eri kerroksista. Runoja

kirjoittaessani olen monesti kokenut, että olen unenomaisessa tilassa, hetken aikaa poissa tästä näkyvästä maailmasta. Ehkä silloin olenkin juuri omassa yksityisessä maailmassani, vuorovaikutuksessa paljaan minuuteni kanssa, tutkimassa omaa mielenmaisemaani.

”Enkeleiden kivi” -kortin (kuva 4) runo sai alkunsa kuvan jääkiteistä, jotka toivat mieleeni enkelin siivet. Mieleeni alkoi nousta mystinen tarina enkeleistä ja haaveista. Runon taustalla pohdin sitä, mihin kukin meistä uskoo, onko meillä aikaa ja rohkeutta kuunnella sitä, mitä kaikkia tarinoita mielemme tuottaa ja onko meillä uteliaisuutta lähteä tarkemmin pohtimaan sitä, mikä tarkoitus mielemme synnyttämillä tarinoilla meille on. Tämän kaltaisia pohdintoja tein paljon luovan prosessini aikana. Niiden kautta koin jotain osin selittämätöntä merkityksellisyyttä, tunnetta siitä, kuinka elämässä onkaan tärkeää toisinaan päästää irti kaikesta rationaalisesta ja ilmiselvästä ja sukeltaa omiin mielikuvitusmaailmoihin etsimään itseään ja elämän kauneutta.



Kuva 4. ”Enkeleiden kivi” -runokortti.

Runokuvakortin enkeleiden siivet, jääkiteet, höyhenet, millaisena ne misäkin hetkessä näenkään, toivat mieleeni sanan ”haave”. Liikeilmaisuharjoitusta (kuva 5) tähän korttiin mielessäni työstäessä mietin, kuinka saisin yhdistettyä harjoitukseen haaveet ja liikkeen. Vastaus löytyi höyhenen kautta. Liikeilmaisuharjoitusta kirjoittaessani haave sai höyhenen muodon. Puhalluksella eli omalla fyysisellä työllä haave puolestaan saadaan lentämään. Haaveen toteutumiseen tarvitsemme lisäksi tiettyä irtipäästämistä ja luottamusta siihen, että se kantaa maailman tuulissa, ja että sen tavoittelu kantaa eteenpäin. Harjoituksen yhtenä tarkoituksena on saada harjoi-

tuksen tekijä omien haaveiden pohtimisen lisäksi miettimään, edes alitajuisesti, omien haaveiden merkitystä ja sitä mitä haaveiden toteuttaminen itseltä vaatii. Sen kautta voi myös opetella luottamusta ja tietynlaista irti-päästämistä vielä toteutumattomien toiveiden osalta. Ulospuhallus on myös fyysisesti rentouttavaa.

Liikeilmaisuharjoitus

Mieti kolme haavetta, joiden haluaisit toteutuvan. Tämän jälkeen peitä kasvosi molemmilla käsilläsi ja valitse yksi haaveista. Helli hetki ajatusta mielessäsi. Ojenna sitten kämmenesi, ja näe haaveesi lepäämässä kämmentesi suojassa, valkoisen höyhenen muodossa. Katsele höyhentä hetki, toivo sen sisältämän haaveen toteutumista ja tämän jälkeen puhalla höyhen maailman tuuliin. Hymyile. Tee samoin muillekin haaveille.



Kuva 5. ”Enkeleiden kivi” – liikeilmaisuharjoitus.

6.2.3 Minäkuvan myönteisyys

Prosessi kasvatti ennen muuta minäkuvan myönteisyyttä. Koen syntyneiden korttien ilmentävän minua ja persoonaani. Näen niissä paljon sellaista itseäni, joka olen aina halunnutkin olla, en vain ole aiemmin uskaltanut antaa kaiken sen tulla niin vahvasti esille. Vuosien mittaan olen oppinut antamaan arvoa itseilmaisulleni, prosessin myötä arvostus vahvistui lisää.

Olen alkanut tämän prosessin myötä uskoa siihen, että minusta löytyy paljon sellaista hiljaista tietoa ja osaamista, ohjaamisenlahjaa, joka ei näy välttämättä päällepäin. Se ei vält-

tämättä tule esille niin hyvin silloin, kun ohjaan suullisesti jotakin menetelmää, mutta se nousee sanattomasti valokuvieni, runojeni ja harjoitusteni kautta. Se on olemassa jossain syvemmällä kuin pinnassa, se on jotain mitä ei voi välttämättä koskaan sanoittaa ja se toivottavasti osuu juuri niihin ihmisiin, jotka tällaista ohjausta tarvitsevat.

Ammatillinen minäkuvani on muotoutunut prosessin aikana paljon. Ohjaajana minussa on noussut pintaan samanlaista syvyyttä kuin mitä olen paljaana ihmisenä, ilman ohjaajan roolia. Ohjaustyön näkökulmasta toteutettu tuotesuunnitteluprosessi teki korttisarjan prototyypistä moniulotteisemman kuin olin alun perin ajatellut. Olen tyytyväinen siihen, että pystyin suunnitteluprosessissa todella käyttämään sitä ammattitaitoa, joka minulle on opiskeluvuosien ja kohtaamistyön kautta kertynyt.

Runokuvakortin ”Runojen kirja” (kuva 6) runossa olen sanoittanut omaa itsetuntemusprosessiani, herkkyyteni hyväksymistä ja sen mukanaan tuomaa vahvuutta. Sanomana runon vastaanottajille olen halunnut muistuttaa siitä, että ihminen on muutakin kuin yksi tai useampi ominaisuutensa. Ominaisuuksissamme voi olla useampia puolia, riippuen siitä, mistä näkökulmasta niitä katsomme. Olemme monipuolisia kokonaisuuksia.



Kuva 6. ”Runojen kirja”- runokortti.

6.2.4 Yhteisöllisyys

Olen koko opiskelujeni ajan miettinyt ja kipuillut sitä, etten ole kokenut olevani käsistäni taitava ja reipas menetelmäohjaaja. En ole tuntenut kuuluvani joukkoon. Nyt alan kokea,

että kuulun joukkoon, mutta omanlaisenani ohjaajana.

Arvioitaessa voimaantumista yhteisöllisyyden näkökulmasta, voidaan pohdita sitä, miten ihminen löytää paikkansa yhteisössä ja tunnistaa sen pelisäännöt sekä tarvittaessa voi pyytää apua menettämättä kuitenkaan itsenäisyyttään (Karvonen 2011, 123). Prosessin aikana kävin itseni kanssa läpi samoja ajatuksia mitä olen käynyt läpi koko opiskelujeni aikana. En ole aina kokenut olevani muiden veroinen ja miettinyt, olisiko paikkani jossain muualla. Kuitenkin prosessin aikana oppiessani arvostamaan omaa ainutlaatuisuuttani, olen myös alkanut uskoa, että minullekin löytyy paikkani ohjaustyön monipuolisella kentällä.

Keskustelut opettajien ja toisten opiskelijoiden kanssa ovat auttaneet uskomaan prosessiin. Tiedän, että korteistani tulee aikanaan hyvät. Moni on jo kysellyt mistä niitä saa. Ehkä tästä saan voimaa jatkaa, kun tiedän, että moni on kiinnostunut niistä.

Vaikka tein prosessia pitkälti yksikseni, ne muutamat kommentit jotka prosessin aikana olen saanut, ovat sekä innostaneet jatkamaan omalla tielläni että antaneet uusia ideoita, ruokkineet luovuuttani ja sitä kautta kehittämään korttisarjaa eteenpäin. Uskon, että tuotesuunnittelun seuraavissa vaiheissa, kuten korttisarjan testaamisessa, tulen tekemään yhteistyötä opiskelijakollegoideni kanssa.

6.3 Yhteenvetoa voimaantumisen kokemuksista

Yhteenvetona voimaantumisen kokemuksista voidaan todeta, että läpikäymäni luova prosessi oli kokonaisvaltaisesti hyvin voimaannuttava. Kuitenkin vahvimmin koin voimaantumista merkityksellisuuden, minäkuvan ja yhteisöllisyyden osa-alueilla. Valokuvan ja runouden äärellä tapahtuneen taiteellisen työskentelyn äärellä koin vahvaa henkilökohtaista merkityksellisuuden tunnetta. Harjoitusten kautta kykenin muuttamaan omaa taiteellista ajattelua asiakaslähtöiseen muotoon, mikä vahvisti ammatillista merkityksellisuuden tunnetta. Korttisarjan kautta pääsin ilmentämään minuuttani mikä vaikutti positiivisesti sekä henkilökohtaiseen että ammatilliseen minäkuvaan. Voidaan ajatella, että ammatti-identiteettini ilmentää nyt enemmän persoonaani kuin ennen tätä prosessia. Korttisarjan tekemisen ja ammatti-identiteetin vahvistumisen kautta koen löytäneeni itselleni sopivan paikan ohjaustoiminnan alalla.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Minulle on sanottu, että tärkeintä mikä minussa ohjaajana on, on se, mitä löytyy sisältäni. Ja itse ajattelen, että se, mitä löytyy sisältäni, löytää parhaiten ihmisten luo Mielenmaiset -korttien kuvien, runojen ja harjoitusten kautta.

Koko opinnäyteprosessi oli omanlaisensa matka itsetuntemukseen, joita olen tehnyt elämäni aikana useita, ja aion jatkaa tätä matkailua läpi elämän. Sen kautta opin tutkailemaan syvemmin sitä, mikä valokuvauksessa, runoudessa ja muussa kirjoittamisessa on juuri minulle sitä, mitä voin kutsua voimauttavaksi elementiksi. Prosessin kautta löysin ja sain ilmentää omia mielenmaisemiani, ja toivon, että korttisarjan korttien kautta voin auttaa ja ohjata muita ilmentämään omiaan.

Opinnäytetyöprosessi oli sananmukaisesti opintojeni päättötyö. Se ikään kuin kokosi kasaan sen, mitä ohjaustoiminnan opiskeluilta lähdinkin aikaan hakemaan. Se syvensi itsetuntemustani, vahvisti luovuuttani, paransi itsetuntoani ja kasvatti itsevarmuuttani. Ohjaustoiminnan opinnot ovat olleet minulle kokonaisuutena voimauttava kokemus, ja mielestäni tämä tulee hyvin näkyville etenkin prosessin aikana syntyneissä runoissa.

Tämän prosessin aikana olen ottanut ensimmäiset askeleeni tuotesuunnittelijana ja tahto päästä eteenpäin ja perille asti on vahva. Vertaan prosessiani myös ajatukseeni kirjan kirjoittamisprosessista: minun tehtäväni oli ikään kuin luoda tarinat, jatkossa etsin kustantajan ja painopaikan, joiden tehtävänä on auttaa minua saamaan aikaiseksi markkinoille myyntikelpoinen tuote. Prosessin aikana sain tavoitteideni mukaan kokemusta täysin itsenäisestä työskentelystä ja henkisestä yrittäjyydestä. Siipien kokeilu tuotesuunnittelijana jatkuu tämän opinnäytetyöprosessin jälkeen, pikemminkin uskon sen nyt vasta alkavan. Sisäinen palo saada ”Mielenmaiset” -korteista itselleni työväline on prosessin jälkeen voimakkaampi ja se alkaa hiljalleen konkretisoitua. Lähitulevaisuudessa tavoitteenani on tehdä muutama kortti lisää ja saada korttisarjan prototyypit ainakin omaan käyttöni, jotta pääsisin kokeilemaan niitä ohjaustyössä. Unelmissa siintää erilaisia kuvia ja teemoja käsittelevä korttiperhe, jonka jäseniin liittyviä ominaisuuksia on alkanut muotoutua mielikuviini tämän opinnäytetyöprosessin aikana.

Vastauksena pääluvussa 2 esitettyihin tutkimuskysymyksiin voidaan todeta seuraavaa: Luova prosessini eteni monien luovien prosessien tavoin yksilöllisesti ja sykleittäin, ja prosessi alkoi ikään kuin elää omaa tarinaansa muun elämän ohella eli johtaa itse itseään. Merkittävimpänä yhtymäkohdana luovaa prosessia esitteleviin teorioihin näen siinä esiintyneen selkeän hautumisvaiheen, jonka aikana tapahtui paljon alitajuista työtä nimenomaan korttisarjan asiakaslähtöisyyden näkökulmasta. Luova prosessi tuki merkittävästi sekä omaa henkilökohtaista että ammatillista voimaantumista. Koin merkityksellisyyttä sekä oman taiteellisen työskentelyn äärellä olemisesta että kyvystä suunnata sitä kautta syntyneet oivallukset asiakaslähtöisiksi harjoituksiksi. Voimaantuminen oli hyvin kokonaisvaltaista, mutta merkittävimmin sitä tapahtui nimenomaan ammatillisen minäkuvan ja sitä kautta myös yhteisöllisyyden osa-alueilla.

Löysinkö itseäni yllättäviä vastauksia tutkimuskysymyksiin? Kyllä vain. Kun lähdin pohtimaan voimaantumista teoreettisista lähtökohdista voimaantumisen eri osa-alueiden kautta, sain paljon enemmän uusia näkökulmia voimaantumiseen kuin osasin alun alkaen kuvitella. Näiden näkökulmien kautta pystyin arvioimaan monipuolisesti sekä henkilökohtaista että ammatillista voimaantumista. Esimerkiksi voimaantumisen arvioiminen itsemääräämisoikeuden ja vaikuttavuuden näkökulmasta johdatti katseen tuotesuunnittelun ja ohjauksellisten elementtien pohtimiseen. Merkittävimpanä koen prosessin aikana tapahtuneen ammatillisen voimaantumisen ja ammatillisen minäkuvan positiivisen muutoksen ja yllättävimpanä taas yhteisöllisyyden tunteen lisääntymisen, vaikka teinkin työtä hyvin itsenäisesti. Pohdintojeni ja päiväkirjamerkintöjeni perusteella on kuitenkin havaittavissa, että ilman henkilökohtaista, paljaan minuuden äärellä tapahtunutta voimaantumista tuo ammatillinenkaan voimaantuminen ei olisi ollut mahdollista.

Välillä koin hankalaksi erottaa, mikä on korttisarjan luomiseen, valokuvaukseen, runouteen ja harjoitusten ideointiin liittyvää ja mikä taas päiväkirjan pitämiseen liittyvää voimaantumista, koska koin että päiväkirjan pitäminen oli keino, jolla vasta pääsin syvemmälle ymmärtämään omaa voimaantumista. Sitä mukaa kun kirjoitin päiväkirjaa, luin teoreettista taustaa voimaantumisesta ja jäsentelin sitä, voimaantumisen tunteeni ikään kuin moninkertaistui. Mielestäni tässä on varmasti kyse eräänlaisesta voimaannuttavasta kehästä. Mahlakaarto (2010, 186–187) kirjoittaa, että voimaantuminen on itseään vahvistava prosessi eli voimaantumisen lähdettyä liikkeelle se siirtyy identiteettityössä myös voimaannuttavaksi kehäksi ja alkaa luoda ihmiselle uutta elämäntarinaa. Se voi näkyä ihmisestä riippuen esimerkiksi uuden luovan minän syntymisenä, unelmana muutoksesta, sisälle astuneena energiana tai parantuneena itsetuntona. Se voidaan kuvata myös sarjaksi kokemuksia, joiden kautta ihminen saa läheisemmän yhteyden itseensä ja tavoitteisiinsa sekä niihin keinoihin, joilla tavoitteet voidaan saavuttaa.

Voimaantumista arvioidessa ei myöskään koskaan voida varmuudella sanoa mistä voimaantuminen nimenomaan johtuu. Omalla kohdallani pohdin sitä, paljonko prosessin aikana syntyneeseen voimaantumisen tunteeseen vaikuttavat samaan elämän aikajaksoon osuneet töiden lopettaminen aiemman ammattini puitteissa ja sitä kautta tilan saaminen uudelle ammattialalle sekä antoisa työharjoittelukokemus.

Mikä sitten on tämän opinnäytetyön merkitys ohjaustoiminnalle? Prosessin aikana oivalsin, että yksi itselleni erittäin varteenotettava vaihtoehto työllistää itseään ohjaustoiminnan artonomina on ohjauksellisten tuotteiden suunnittelu ja kehittäminen. Se tietotaito, luovuus, osaaminen ja ohjauskokemus, joka on kertynyt ohjaustoiminnan opiskelujeni aikana ja jota toivottavasti pääsen kerryttämään myös työelämässä, antavat hyvää pohjaa tämän kaltaiselle toiminnalle. Toivon, että opinnäytetyöni innostaa

miettimään muita ohjaustoiminnan artonomeja, miten omaa ammatillisuuttaan voisi viedä käytännössä uudelle tasolle ja miten omaa ammattitaitoa voisi hyödyntää itselle, ja ehkä koko ammattikuntaakin ajatellen, uusilla osa-alueilla. Toivon myös, että heillä olisi mahdollisuus pohtia omaa työnkuvaansa asiakaslähtöisyyden lisäksi myös oman voimaantumisen kannalta, ja miettiä voisiko omaa työnkuvaansa kehittää siten, että se jatkossa tukisi omaa voimaantumista ja näin ollen työssä jaksamista.

Pohdin prosessin aikana paljon sitä, voiko ihminen todella voimaantua omassa työssään? Nyt ymmärrän, että se on mahdollista. Työn vain tulee olla sellainen, että se palvelee riittävästi omia henkilökohtaisia luovuuden ja taiteen äärellä toimimisen tarpeita. Tärkeintä ohjaajan työssä on asiakaslähtöisyys. On oleellista huomioida, kuinka pystyy ottamaan työssään itselleen tätä luovaa tilaa siten, että se ei missään muodossa tai vaiheessa aja asiakkaiden tarpeiden ohi ajallisesti, tilallisesti tai psyykkisesti. Omaa voimaantumistyötä on osattava tehdä riittävän ”piilossa” asiakkailta, kohtaamistyössä siitä ei saa tulla työn tekemisen itsetarkoitus. Toisaalta uskon, että oman voimaantumisen jakaminen voimauttaa myös asiakkaita, kun he näkevät ja kokevat, että ohjaaja saa työnsä kautta voimaa, iloa ja oivalluksia.

LÄHTEET

- Anttila, A. (2012). *Ohjaustoiminnan artenomin ammatti-identiteetti. Se on omien rajojen löytämistä ja rikkomista*. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Haettu 28.1.2017 osoitteesta <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83166/gradu05585.pdf?sequence=1>
- Gorelick, K. (2011). Runoterapia. Teoksessa Machioldi, C.A. (toim.) *Ilmaisu-terapiat*. EU: UNIPress, 151–178.
- Halkola, U. (2008a). Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) *Valokuvan terapeutinen voima*. Helsinki: Duodecim, 13 – 22.
- Halkola, U. (2008b). Symboliset valokuvat terapeutin työvälineenä. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) *Valokuvan terapeutinen voima*. Helsinki: Duodecim, 175–188.
- Heikkinen, H. (2002). *Draaman maailmat oppimisalueina. Draamakasvatuksen vakava leikillisuus*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Haettu 26.1.2017 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24952/9789513940065.pdf>
- Hentinen, H. (2008). Valokuva terapeutin työvälineenä. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) *Valokuvan terapeutinen voima*. Helsinki: Duodecim
- Hietaharju, M. (2010). *Kuuntele kuvaa. Näkökulmia kuvan tulkintaan*. Jyväskylä: WSOYpro Oy.
- Jyväskylän yliopisto. (2009). Kokemuksen kuvaaminen. Koppa. Humanistinen tiedekunta. Haettu 28.1.2017 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metetelmapolkuj/metetelmapolku/ongelmanasettelu/kokemuksen-kuvaaminen>
- Järvinen, T. (2009). Voimaantumisen arvioinnin haasteita. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja*. 11 (1), 8–17/ISBN 1456-7989/© OKKA-säätiö. Haettu 3.1.2017 osoitteesta http://www.okka-saatio.com/aikakauskirja/ar-kisto/2009-1/Ammatti09_Jarvinen8_17_2.pdf

Karvonen, R. 2011. Voimaantumista ei voi opettaa, mutta sen voi mahdollistaa. Teoksessa Lämsä, A.–L. (toim.) *Mieli Maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen*. Juva: Bookwell Oy, 120 – 129.

Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kognitiivisen psykoterapian yhdistys. (n.d.). Hyväksyvän tietoisien läsnäolon menetelmät osana kognitiivista psykoterapiaa. Haettu 16.1.2017 osoitteesta http://www.kognitiivinenpsykoterapia.fi/?page_id=4

Koski, T.J. (1999.) *Luova hierre. Näkökulmia yksilöiden, ryhmien ja organisaatioiden luovuuteen*. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Laine, T. (2015). Voidaanko kokemusta tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Landy, R. J. (2011). Draamaterapia ja psykodraama. Teoksessa Machioldi, C.A. (toim.) *Ilmaisuterapiat*. EU: UNIPress, 121 – 150.

Linnainmaa, T. (2005). Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Linnainmaa, T. & Mäki, S. (toim.) *Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: Duodecim, 11 – 25.

Loman, S.T. (2011). Tanssi- ja liiketerapia. Teoksessa Machioldi, C.A. (toim.) *Ilmaisuterapiat*. EU: UNIPress, 97 – 120.

Machioldi, C.A. *Ilmaisuterapiat*. EU: UNIPress.

Mahlakaarto, S. (2010). Voimaantuminen identiteettityönä – vahvaksi työssä? Teoksessa Collin, K., Paloniemi, S., Rasku- Puttonen, H., & Tynjälä, P. (toim.) *Luovuus, oppiminen ja asiantuntijuus*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Mertanen, H. (2002). Poieettinen kieli ja runoterapia. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) 2002. *Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu, 164 – 177.

Mikkonen, K. (2005). *Kuva ja sana. Kuvan ja sanan vuorovaikutus kirjallisuudessa, kuvataiteessa ja ikonoteksteissä*. Helsinki: Gaudeamuskirja. Oy Yliopistokustannus University Press Finland Ltd.

Mäkeläinen, M. & Solatie, J. (2009). *Ideasta innovaatioksi. Luovuus hyötykäyttöön*. Helsinki: Talentum Media Oy.

Ojanen, M. (2011). *Minä ja muut. Itsetuntemuksen kirja*. Helsinki: Kirjapaja.

Orsillo, S.M. & Roemer, L. (2012). *Mielekkäästi irti ahdistuksesta. Tietoisien läsnäolon menetelmä*. Helsinki: Basam Books Oy.

Raha-automaattiyhdistys. (n.d.). Itsearviointi toiminnan kehittämisen välineenä. Itsearviointiopas. Haettu 10.2.2017 osoitteesta https://kampanjat.ray.fi/legacy/files/emmi_mediabank/itsearviointiopas.pdf

Räsänen, J. (2014). *Voimaantuminen ja elämänpolitiikka. Voimaantumisen resurssiteoria, Uskaltava vastuullisuus, Valinta optimointi ja kompensointi*. Järvenpää: Julkiviestintä Oy, Voimaantumiskeskus Paseera.

Saaranen–Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). Tutkimuspäiväkirja. *KvaliIMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 8.1.2017 osoitteesta http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L4_2_2.html

Saarniaho, R. (2006). Persoonallisuuden käsitteet. Otavan opisto. Oppimateriaalit. Haettu 9.2.2017 osoitteesta http://opinnot.intertix.fi/fi/muikku2materiaalit/lukio/ps/ps5/1.0_kasitteet_ja_tutkimus/1.1_persoonallisuuden_kasitteet?C:D=1927563&m:selres=1927563

Salo–Chydenius, S. (2015). Toiminnalliset ja luovat menetelmät. Päihdelinkki. Haettu 9.1.2017 osoitteesta <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihde-tyon-menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>

Seitamaa–Hakkarainen, P. (n. d.). Suunnitteluprosessien teoriaa. Haettu 14.1.2017 osoitteesta http://www.mlab.uiah.fi/polut/Design/teoria_suunnitteluprosessit.html.

Siitonen, J. (1999). *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. Oulun Yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Väitöskirja. Haettu 15.12.2017 osoitteesta <http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>

Suomen mielenterveysseura. (n.d.). Identiteetti – Kuka minä olen? Haettu 17.2.2017 osoitteesta <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen>

Uusikylä, K. (2012). *Luovuus kuuluu kaikille*. Jyväskylä: PS-kustannus